Айболит

№2 (556) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Медовые ванны нервы успокоят

стр. 5

Перья и пух — еда будущего

стр. 18

С утра пораньше запускаем кишечник

стр. 8

Печень любит морковку

стр. 14

Чтобы камни не «рождались»

стр. 7

РЕБЁНОК ЗАСЫПАЕТ НА ХОДУ

стр. 10

Южный ветер целебен, а северный — коварен

Тяжёлый случай

Из парка развлечений – в больницу

Ольга приехала в Махачкалу из небольшого села в гости к подруге. Та недавно вышла замуж. Вместе с ее мужем отправились гулять по городу.

Ей все казалось в новинку. А подружка решила совсем уж поразить ее и купила билеты в парк развлечений на американские горки. Девчонки сели в соседние кресла. Они визжали, но ничего необычного не происходило, пока они не оказались в мертвой петле вниз головой. Когда тележка с людьми выехала из виража, Оля потеряла сознание. Девушку без сознания на скорой помощи отвезли в больницу. Врачи предположили, что, скорее всего, у нее случился инсульт. Олю подключили к аппарату искусственной вентиляции легких. Она очнулась, но не могла пошевелить ни рукой, ни ногой, так как была полностью парализована! На третий день сделали рентген. Оказалось, что у девушки перелом шейного позвонка. Как такое могло случиться? Ведь на горках катаются тысячи людей! Врачи объяснили, что у Оли слабые мышцы шеи и аномальное строение позвонков. Из-за перегрузок и резких движений на виражах позвонки не выдержали нагрузки и треснули.

На помощь дагестанским врачам вылетел нейрохирург Первой московской городской больницы им. Пирогова Михаил Некрасов. Оле провели многочасовую операцию. Сейчас девушка сама дышит по несколько часов в день, потом устает, и ее снова подключают к аппаратам дыхания.

К организаторам аттракционов претензий нет. Они оказали посильную помощь.

P. S. Травмы шейных позвонков чаще всего приводят к смерти.

ХОРОШО ЗИМОЙ: УПАЛ — И СРАЗУ ПРИЛОЖИЛ К ШИШКЕ ЛЕД.

Знаете ли вы, что...

● Алкоголь — самый опасный канцероген из всех прочих напитков. Каждый пятый случай заболевания раком связан с употреблением спиртного. Алкоголь увеличивает риск возникновения опухолей ротовой полости и гортани, пищевода, печени, молочной железы, простаты и толстой кишки даже у тех, кто пьет умеренно.

● Наконец-то раскрыта тайна, почему некоторые люди рано седеют. Оказывается, седина — признак системного воспаления в организме. Вообще воспаление признано главным фактором развития едва ли не всех хронических болезней. Дело в том, что вещества, вырабатывающиеся при воспалении, повреждают клетки и сосуды. Поэтому волосы теряют пигмент.

● Длина ног человека может быть маркером его здоровья, в том числе репродуктивного. У женщин и у мужчин с короткими ногами повышен риск развития диабета, ожирения и сердечно-сосудистых проблем. У них в крови больше плохих жиров.

Новости

ТЕСТ НА ЗАПАХ ПРЕДСКАЖЕТ НЕДУГ

Проблемы с обонянием при болезни Альцгеймера появляются задолго до расстройства памяти и интеллекта. Сейчас для диагностики этого заболевания надо пройти не самую приятную, но информативную процедуру поясничной пункции. Именно она позволяет найти в спинномозговой жидкости особый белок — признак болезни Альцгеймера. Скоро достаточно будет пройти простой тест на запах. Это может подсказать, что болезнь прогрессирует.

ВАКЦИНА УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

Международная команда ученых создала вакцину, усиливающую действие иммунной системы организма в борьбе с раком печени. Наилучший результат был достигнут на самых ранних стадиях — не более одного месяца после появления первых признаков образования опухоли. После трех месяцев болезни результат слабее, но также значительный. Сейчас ученые заняты уточнением дозировки и оценивают возможность сочетать вакцину с другими препаратами.

ЧИП СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

В Японии изобрели препарат от психозов, в который внедрен микрочип. Лекарство также назначается при шизофрении. Микрочип после приема лекарства передает информацию на гаджеты пациента и его лечащего врача, благодаря чему можно проследить, не нарушает ли больной график лечения. Это самое важное при хронических и психических недугах.

Цифры и факты

■ МОЗГ ПОЛНОСТЬЮ СФОРМИРОВАН К 25 ГОДАМ.

■ ПИК АКТИВНОСТИ ПРИХОДИТСЯ НА ПЕРИОД 22-27 ЛЕТ.

■ К 45 ГОДАМ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОЗГА СОКРАЩАЕТСЯ НА 3,6%.

■ ДОКАЗАНА СВЯЗЬ МЕЖДУ СТРЕССАМИ И ВЫПАДЕНИЕМ ИЛИ РАЗРУШЕНИЕМ ЗУБОВ, А ТАКЖЕ ПРОБЛЕМАМИ С ДЕСНАМИ.

Рекомендуем **Сам себе доктор**

Целитель ветер

На Востоке люди по сей день обращаются за помощью к ветру. А китайские целители утверждают: любое природное явление можно использовать себе во благо — и ветер в числе первых!

ЧТО ОН МОЖЕТ НАДУТЬ?

Ветер избавит от стресса и его разрушительных последствий, укрепит нервную систему, прогонит бессонницу. Стали плохо соображать? У вас упадок сил, не хочется ничего делать? Одолела хандра? Целительные потоки воздуха подарят жизненную энергию, и вы станете бодрее, энергичнее. А китайские женщины благодарят ветер за свою сияющую кожу. Но ветер целебен лишь там, где чистый воздух и нет машин: в парке, в саду, за городом.

ЧЕТЫРЕ ЛЕТУЧИХ ДОКТОРА

Северный ветер. Богат кислородом. Если хотите взбодриться, похудеть, помолодеть, северный ветер — то, что нужно. Продолжительность прогулки — полчаса. Но этот ветер коварен, его потоки холодны. Собираясь на лечебную прогулку, оденьтесь потеплее — переохлаждение недопустимо. Не стойте на месте, активно двигайтесь. Возвращайтесь домой, как только начнете зябнуть.

Южный ветер. Помогает тем, у кого проблемы с сердцем: атеросклероз, тахикардия, болевые ощущения в области сердца. Это прекрасное средство при болезнях органов дыхания, одышке, астме. Продолжительность прогулки — 20 минут. Если не ходить, а сидеть на лавочке, время лечебной процедуры можно немного увеличить. Единственный минус — южный ветер сушит кожу. Поэтому за 30 минут до выхода на улицу смажьте открытые участки кожи питательным кремом, а на голову наденьте платок или шапку.

Ветер целебен лишь там, где чистый воздух и нет машин: в парке, в саду, за городом.

Восточный ветер. Универсальный «лекарь». Даже если чувствуете себя неважно, не упускайте возможность подставить лицо порывам ветра. Восточный ветер оздоравливает все органы и системы, повышает эластичность сосудов, успокаивает нервы, улучшает кожу. Продолжительность прогулки — на ваше усмотрение. Главное, чтобы было комфортно. Если вспотели, тут же возвращайтесь домой, иначе простудитесь.

Западный ветер. Может снять стресс и прогнать бессонницу. Продолжительность лечебного сеанса — 25 минут. Однако, если страдаете головными болями, склонны к частым простудам или недавно переболели, ограничьте прогулку до 15 минут. Голову прикройте платком.

КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

Встаньте лицом к ветру и глубоко дышите. Ни на что не отвлекайтесь. Затем широко разведите руки, как для полета, потом сведите их, как для объятий. Повторите несколько раз. И просто погуляйте.

Актуально

■ СНЯТЬ ЖАР ПОМОЖЕТ КОРА ИВЫ: 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО СЫРЬЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ПОМОЖЕТ ХВОЩ ПОЛЕВОЙ: 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ НАСТАИВАЙТЕ ЧАС В 2 СТАКАНАХ КИПЯТКА. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ПРОСТУДЕ С ТЕМПЕРАТУРОЙ ХОРОШО ЕСТЬ ЯГОДЫ КЛЮКВЫ, КАК В СВЕЖЕМ ВИДЕ, ТАК И ДОБАВЛЯТЬ ИХ В ЧАЙ, ГОТОВИТЬ КИСЕЛИ И МОРСЫ.

Теперь мужик не может даже смотреть на водку

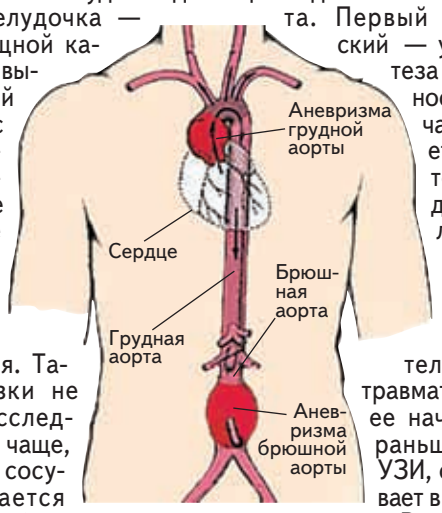
Моя сослуживица сумела отвратить от водки своего мужа. А рецепт этот ей когда-то посоветовали в санатории. Заливала 1 чайн. ложку измельченных корней любистока и 2 лавровых листа 1 стаканом воды (это чтобы понять соотношение), настаивала в теплом темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процеживала и давала мужу пить по 1/2 стакана в течение двух недель. Такое снадобье вызывает отвращение к спиртным напиткам. Она говорила мужу, что это якобы для желудка. Так он теперь на водку смотреть не может, его тошнит. Так и бросил пить. И брата его вылечила при помощи этого рецепта, и вот уже 12 лет он не пьет. С женой был на грани развода, теперь живут хорошо.

И. Новикова, Астраханская обл.

Зачем делать УЗИ сердца и сосудов

С помощью этого исследования можно определить состояние аорты — самого крупного сосуда организма. Именно в нем часто образуется аневризма, которая постепенно приводит к смерти.

Чтобы понять, что это за болезнь и чем она опасна, нужно иметь представление об аорте. Этот кровеносный сосуд выходит из левого желудочка — наиболее мощной камеры сердца, выбрасывающей кровь в аорту с огромной силой. Из-за этого давление крови в аорте выше, чем где-либо. По мере удаления от сердца оно снижается. Такие перегрузки не проходят бесследно — в аорте чаще, чем в других сосудах, развивается атеросклероз. Сначала на ее стенках откладывается холестерин, потом на этом месте оседают соли кальция и образуется бляшка. Постепенно она разрушает стенку сосуда, проникая все глубже и глубже. Стенка становится тоньше и под напором давления начинает выбухать. Это и есть аневризма. Чаще всего она бывает в брюшном отделе аорты. Это тяжелейшее осложнение атеросклероза наряду с инфарктами, ишемической болезнью сердца и инсультами.



Типичным осложнением является разрыв аорты. В этой экстренной ситуации спасти больного крайне сложно. Половину таких больных просто не довозят до больницы. Большая смертность бывает даже в тех случаях, когда медики успевают положить больного на хирургический стол и начинают делать экстренную операцию. Здесь возможны два варианта. Первый — классический — установка протеза аорты. Смертность в таких случаях редко бывает меньше 37%, то есть из каждых десяти человек, подвергшихся операции, погибают четыре. Операция действительно сложна и травматична. Если же ее начинают делать раньше с помощью УЗИ, смертность бывает в 6 раз меньше.

Второй вариант лечения — установка стентов в аорту. Это более щадящая операция. Она похожа на всем уже знакомую установку стентов в сосуды сердца. Ее тоже проводят без больших разрезов, вводя катетер в бедренную артерию. Только для аорты стенты больше, ведь ее диаметр самый большой по сравнению с другими сосудами. Результаты такого лечения значительно лучше. Одна проблема: такие операции дорогие, их делают обычно на коммерческой основе.

Ученые подсчитали, что с помощью профилактического УЗИ можно ежегодно спасать тысячи людей.

И. В. Тороков,
сосудистый хирург,
врач высшей категории

■ БОЛЯТ СУСТАВЫ? СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ПОРОШОК СОПЛОДИЙ ХМЕЛЯ И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО. ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ ТЕПЛЫМ ОТВАРОМ РЕПЫ ПОЛОЩУТ РОТ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ.

■ ГОЛОВА БОЛИТ? ПРИЛОЖИТЕ К ВИСКАМ НА 15-20 МИНУТ РАЗРЕЗАННУЮ НАДВОЕ КАРТОФЕЛИНУ.

При болезни Рейно — пихтовые ванны

Принимайте пихтовые ванны: 6-7 капель аптечного пихтового масла капните в ванну (температура воды 37°С). Продолжительность процедуры — 15 минут. Одновременно каждое утро съедайте кусочек хлеба с 1-2 каплями этого масла. Хлеб глотайте быстро, потому что пихтовое масло сильно разрушает эмаль зубов. Такое лечение подходит, если у вас нет заболеваний желудочно-кишечного тракта. Еще один рецепт. Иглы молодой ели (пихты, сосны или можжевельника) измельчите. Добавьте в 2 ст. ложки смеси 5 ст. ложек меда, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 3 ст. ложки луковой шелухи. Перемешайте, залейте смесь 1 л воды, кипятите 10 минут и вылейте в термос. Настаивайте ночь, утром процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день. Это снадобье тоже противопоказано, если желудок и поджелудочная железа нездоровы.

И. Н. Феоктистова,
Курская обл.

От камней в желчном пузыре — камнеломка

Моя знакомая Ольга от камней в желчном пузыре избавилась благодаря чаю из бедренца. Чтобы его приготовить, 1 чайн. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка. Пейте 3 раза в день в течение 5 недель. Не зря бедренец называют камнеломкой. Им также лечат хронические болезни, особенно артриты, артрозы, циститы, а также используют, чтобы избавиться от паразитов в организме, которые мешают излечиться.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Борется с пиелонефритом клюква

Как только обостряется болячка, поднимается температура, появляется озноб, я съедаю 1-2 ст. ложки клюквы, причем любой — свежей, мороженой, протертой с сахаром. Сразу ложусь спать. Утром просыпаюсь как ни в чем не бывало. Причем такое благотворное влияние на организм оказывает именно съеденная на ночь клюква. Такое лечение пиелонефрита особенно пригодится беременным женщинам, которым нельзя принимать антибиотики.

И. В. Скорикова, Пермский край

Намотай на ус

Высококалорийную еду лучше употреблять на завтрак, а минимум калорий должен приходиться на вечерний прием пищи. Те люди, которые плотно завтракают, имеют стабильную массу тела в отличие от тех, кто сытно ужинает. Как пояснили ученые, сытный завтрак снижает тягу к перекусам и вредным продуктам. Это положительно отражается на уровне холестерина в крови и чувствительности к инсулину. А вот калорийный ужин увеличивает массу тела.

Потеем...

ОБИЛЬНОЕ выделение пота часто бывает при нарушении работы почек. Клейкий пот — симптом нарушения обмена веществ. Это провоцирует риск развития злокачественных опухолей. Сначала они будут доброкачественными, но постепенно озлокачествляются.

ЗЛОВОННЫЙ запах пота свидетельствует о каком-то воспалительном процессе в организме. Этот же признак бывает при формировании раковых опухолей. Лишь у людей младше 19 лет неприятный запах пота бывает при гормональных изменениях.

ХОЛОДНЫЙ пот в зоне декольте и на лбу говорит о проблемах в легких, в частности о застойных явлениях.

СИЛЬНО потеете, когда волнуетесь? Так бывает, если расшатана нервная система. В любом случае стоит обращать внимание на запах пота. И об его изменениях сообщить лечащему врачу.

Работают мастера — *Из почты «Айболита»*

Теперь буду жить!

ВРАЧИ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ: ОДНИ — ОТ БОГА, ДРУГИЕ — НЕ ДАЙ БОГ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО, КОГДА ОПЕРАЦИЯ СВЯЗАНА С СЕРДЦЕМ.

Жизнь оказывается на волоске, и все зависит от квалификации хирурга. Мне велели раздеться и лечь на каталку. Спросил: «Ногами вперед?» Дежурный врач юмор не оценил, сказал сурово: «У нас так не шутят». Дверь больничной палаты открыли. Мимо проходила пациентка и, провожая меня взглядом, шептала в трубку: «Я молюсь с утра до вечера. И вы молитесь...» Санитарки покатили меня по коридору. Мимо пролетали окна, а в них — вековые ели. Потом — лифт, операционная...

О сути операции рассказываю своими словами, как я ее понял. В сердце надо было ввести провода, которые соединялись с компьютером. Для него в теле готовилась полость. Компьютер устанавливали под кожу и зашивали.

По телевизору иногда показывают, как над открытым сердцем работают хирурги. На них — обычные марлевые маски. Можно узнать каждого из присутствующих. В моем случае лица были закутаны так, что в щелках виднелись только глаза. «Я — хирург Сергей Николаевич», — представился один в маске. Он говорил не переставая. Я постоянно слышал его, и это успокаивало. Голос был ровный, мягкий, паузы между словами размеренные, ритм монотонный...

О гипнозе я знаю лучше, чем кто-либо. Читал, когда человека вводят в транс, он теряет чувство времени, исчезают неприятные ощущения, поэтому мне показалось, что прошло всего несколько минут. Сколько длилась операция, я не знал. Но совершенно не чувствовал боли!

Одна из фраз, сказанная доктором в длинном монологе, была адресована не мне: «Сегодня я открою вам свою тайну. Это моя тысячная операция...». И она прошла удачно. Представляете?! Тысяча спасенных жизней. Каждый человек, спасенный хирургом Степиным, работает, учится, рожает и воспитывает детей. Я, например, теперь коллекционирую фразы с противоположными значениями. Например: «Хорошие девочки ждут принцев, плохие — амнистию». Или: «Все человечество делится на две части — на защитников животных и на укушенных». И получаю от этого удовольствие.

Мог ли я заниматься своим хобби, если бы не оказался в руках великолепного кардиохирурга Сергея Степина — врача от Бога?! Пока есть такие замечательные доктора, будем жить!

P. S. Я геофизик. Мне 81 год. Палатки, костры на привалах, вертолет над соснами, вьючные лошади — и маршруты, маршруты, маршруты. Словом, ходил по тем местам, где Макар телят не пас. Это и есть мое прошлое...

Г. Я. Яшин,
пос. Первомайский,
Забайкальский край

Ёшкин кот!

Про нос

■ Нос у человека растет всю жизнь. У мужчины 97 лет он длиннее примерно на 0,8 см, чем у 30-летнего. Теперь понятно, почему в русских народных сказках у долгожителя Кощея Бессмертного он такой длинный.

■ В состоянии покоя человек дышит со скоростью 2,4 километра в час. Когда чихает, скорость движения воздуха в носу возрастает до 170 километров в час.

■ У левой половины носа более высокая острота обоняния, чем у правой. Объясняется это тем, что перегородка между двумя половинками носа имеет естественное искривление. Причем у большинства людей она искривлена именно вправо.

■ Новорожденные чувствуют запахи острее, чем взрослые. Но уже за первый год жизни они теряют 50% обоняния.

Пригодится

ЕСЛИ у вас часто немеют мизинцы, надо показаться кардиологу. Если большие пальцы рук — это говорит о неполадках в дыхательной системе.

ПЯТНА на возвышенных основаниях больших пальцев говорят о проблемах с половыми органами.

ЕСЛИ на коже кончиков пальцев стали появляться глубокие продольные складки, похожие на морщины, нужно проверить эндокринную систему, чтобы исключить гипотиреоз или диабет.

ОТ ранок на руках размочите хозяйственное мыло и прикладывайте по капельке к нарывам на ночь. Наденьте хлопчатобумажные перчатки. Мыло отлично вытягивает гной, и ранки заживают.

ЗУД указательного пальца правой руки сбоку сигналит о проблемах кишечника.

Целебные подушки для гипертоника

Соберите листья березы, чабреца, мяты, пустырника, руты и мелиссы. Растения должны быть хорошо высушенными, чтобы не образовались плесень и грибок.

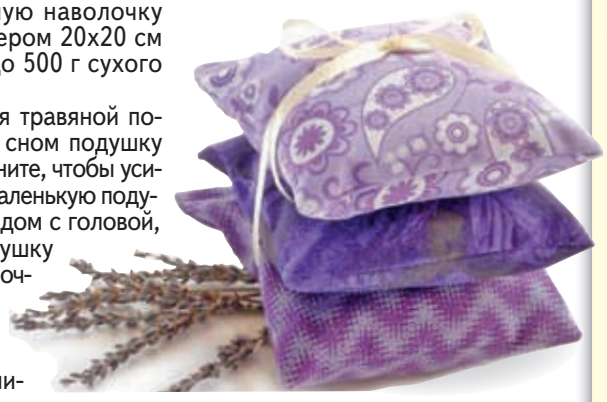
Подушка может иметь разные размеры: от обычного до крохотного, она не должна быть очень плотной. Форму подскажет вам ваша фантазия: круглая, квадратная, овальная. Для основной наволочки (чехла или наперника) используйте только натуральные (дышащие) и плотные ткани (хлопок, лен), чтобы наполнители не просачивались и не кололи лицо и шею. Сшейте пару съемных наволочек из батиста, поплина, бязи. Их можно будет надевать поверх чехла и менять для стирки.

Соберите листья березы, чабреца, мяты, пустырника, руты и мелиссы. Растения должны быть хорошо высушенными, чтобы не образовались плесень и грибок. Обычно травы сушат в тени, в проветриваемом месте, разложив тонким слоем и вороша несколько раз в день. Травы готовы, если они легко ломаются и шуршат от прикосновения.

Измельчите растительные компоненты травяной подушки, набейте ими основную наволочку (на подушку размером 20х20 см вам потребуется до 500 г сухого наполнителя).

Как пользоваться травяной помощницей? Перед сном подушку хорошенько встряхните, чтобы усилить аромат трав. Маленькую подушечку положите рядом с головой, под основную подушку или вложите в наволочку. Убирайте травяную подушку каждый раз после использования в полиэтиленовый пакет, в темное место, чтобы дольше сохранить аромат растений. Постепенно растения сделают свое дело, и вы почувствуете себя здоровыми. Длительность курса применения подушки имеет ограничения: от одной до трех недель. Курс повторяется в год два или три раза. На зиму насушите травы, чтобы и зимой наслаждаться их ароматом. Травяные подушечки недолговечны и служат до 2-3 месяцев: лекарственные растения постепенно теряют свои целебные свойства.

P. S. Если вы соберете травы с 20 мая по 20 июня, то их лечебные свойства будут сильнее.



Стихи наших читателей

СОЛНЦЕ ВЗОЙДЁТ

А если солнце не взойдет?
Мне эти мысли не подходят.
В неповторимом хороводе
Опять искрится Новый год.
Давай посмотрим
в небосвод,
Я обниму тебя покрепче.
Цветными каплями
на вечность
Салют решительно спадет.
А счастье носят на руках?
Кому серьезно можно
верить?
И в чем судьбу свою измерить:
В каратах, в песнях,
в чудесах?

ПРИНИМАЮ...

Что-то сердце мое сжалось...
Я махнула рукой: «Что же,
Принимаю свою старость...»
Что за боль изнутри гложет?
Принимаю свое утро,
Зиму, лето, весны лучик,
Только осень понять трудно.
Увядание — злой случай.
Я одна ухожу в осень.
Что скажу ей — сама знаю.
«А куда ты спешишь?» —
спросят.
Я отвечу: «Иду к маю».

НЕ ПО ПРАВИЛУ НЕНАСТЬЕ...

Не по правилу бывало
Солнце щурило село.
Я всегда легко теряла,
Находила тяжело.
Не по правилу искала
Я на свете красоту,
И не тех я выбирала,
Да и выбрали не ту.
Не по правилу ненастье...
Тучи — спутники Земли.
Не ищу я больше счастье.
От того душа болит.

НЕЖНАЯ ПОЭЗИЯ

Среди пасмурных забот
Ленточкой по лезвию
Неуверенно скользнет
Женская поэзия.
Не поранится сама,
Не затупит бритвочку,
Лишь научит понимать
Боль на женском личике.

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

ОБНИМИ МЕНЯ, МАМА!

Лишь глаза усталые прикрою
От дорог далеких и невзгод —
Вижу речку нашу под горою,
Пью знакомый воздух,
словно мед.
И бегу настойчиво, упрямо
Догонять те годы, что ушли.
«Обними меня скорее, мама,
И к колодцу по воду пошли».
Принесу ведерочко
студеной,
Дров на завтра больше
напасу,
И, твоей любовью
наделенный,
Я себя от многих бед спасу.
Лишь прилягу и глаза закрою,
Не успев еще и задремать,
Вижу низкий домик над
горою,
На пороге старенькая мать...

А. П. Новиков,
с. Усть-Калманка,
Алтайский край

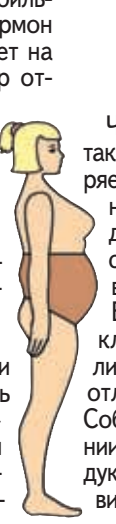
Для вас, мадам — *Авторитеты дают советы*

Опасная полнота

КАК ВЫГЛЯДЯТ ПОЛНЫЕ ЖЕНЩИНЫ И КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРОЗЯТ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ.

ОБЪЕМНЫЙ ЖИВОТ, НЕТ ТАЛИИ

Такое ожирение бывает от стрессов. При постоянном нервном напряжении надпочечники обильно вырабатывают гормон кортизол. А он влияет на жировой обмен. Жир откладывается в области живота и внутренних органов, образуя своего рода «спасательный круг». Чем опасна такая полнота? Повышается вероятность заболеваний сердца и сосудов, проблем с печенью и репродуктивной системой. **Что поможет?** Учитесь контролировать свои эмоции и разумно реагировать на стресс. «Перестроить мозг» поможет дыхание: длительный вдох — задержка — медленный выдох. А также успокаивающие средства или легкие антидепрессанты. Важно отказаться от сладостей, сдобы, жирных блюд. Надо чаще есть свежие овощи, нежирный белок в виде яиц, творога, рыбы, мяса, птицы.



НА БОКАХ НАВИСАЮТ СКЛАДКИ

Чем опасна такая полнота? При таком типе ожирения организм теряет чувствительность к инсулину и развивается сахарный диабет. При злоупотреблении сладкой и мучной пищей в кровь выбрасывается много инсулина. Его задача — убрать сахар в клетки, а непереработанные излишки глюкозы превратить в жир и отложить в бока. **Что поможет?** Соблюдение диеты. При составлении меню вы должны выбирать продукты, которые не повышают в крови уровень глюкозы. Исключите из рациона фабричные фруктовые соки, газировку, торты, пирожные, сдобные изделия, белый хлеб, картофель и бананы. Используйте сахарозаменитель стевию вместо рафинированного сахара.

СКЛАДКИ НА РУКАХ И НА СПИНЕ

Не хватает тестостерона. Чем опасна такая полнота? Женщина чувствует слабость, снижается жизненная активность, замедляется обмен веществ, истончаются кости. С возрастом уровень мужского полового гормона тестостерона, в меру необходимого и женскому организму, начинает падать. Это ведет к снижению мышечной массы и качества коллагена — эластичной опоры кожи. Вместо мышц на руках и спине появляются дряблые складки. **Что поможет?** 45-минутные занятия физкультурой минимум 2-3 раза в неделю. Ежедневный прием витамина D в соответствии с возрастной нормой. Лечение низкими дозами тестостерона под контролем эндокринолога.

Для долгой и счастливой жизни надо энергично ходить хотя бы по 30 минут 4 раза в неделю.

БЕДРА И ЯГОДИЦЫ СЛИШКОМ БОЛЬШИЕ

Эстрогеновое ожирение. При избытке женских половых гормонов переедание приводит к образованию фигуры грушевидной формы. Чем опасна такая полнота? Сердце, сосуды и внутренние органы не страдают, но создается большая нагрузка на суставы ног. **Что поможет?** Надо убрать избыток эстрогенов, которые образуются в яичниках и самой жировой ткани. Врач-эндокринолог подберет соответствующий гормональный препарат. А самостоятельно можно использовать обычную капусту — по 200 г перед каждым приемом пищи. В ней содержится натуральное антиэстрогеновое вещество.

ОЧЕНЬ ПОЛНЫЕ НОГИ

Чаще им страдают женщины, особенно во время гормональных перемен — при беременности, в период менопаузы. Проблема проявляется тяжестью в ногах, частыми отеками и накоплением жира в области икр и голеней. Чем опасно такое ожирение? Повышается вероятность застоя крови и лимфы, варикоза и тромбоза. **Что поможет?** Правильные физические нагрузки. Не поднимайте тяжести. Больше ходите, плавайте, катайтесь на велосипеде и лыжах. Такие нагрузки препятствуют застою жидкости в нижней части тела и поддерживают тонус мышц.

ОБЪЕМНА ВСЯ ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Таким типом ожирения чаще всего страдают офисные работники, особенно те, которые раньше занимались спортом или тяжелым физическим трудом, а сейчас сутками сидят в офисах и автомобилях. Обмен веществ замедляется, и жир начинает скапливаться во всех проблемных местах. Повышается риск развития гипертонии, атеросклероза, диабета и даже онкологии. **Что поможет?** Нельзя длительно голодать. Это лишь провоцирует организм экономить жир. Надо питаться маленькими порциями. Овощи и зерновой хлеб — вместо сладостей. Часто пить простую воду и ходить ежедневно минимум 30 минут.

А. М. Насонова,
эндокринолог,
врач высшей категории

На приёме у физиотерапевта

Отвлечение — не лечение

Что такое отвлекающие процедуры и при каких заболеваниях они помогают? Можно ими заменить таблетки?

А. И. Королькова, Сыктывкар

Отвлекающими называются процедуры, воздействующие на кожу, мышцы. Раздражая, они расширяют или сужают кровеносные сосуды, тем самым регулируя кровоток. А действуя на нервные окончания, такие процедуры уменьшают болезненные ощущения, снимают мышечные спазмы. Самые распространенные отвлекающие процедуры — горячие и холодные компрессы, горчичники, банки, растирания, массаж, смазывание кожи эфирными маслами и экстрактами мяты, перца, эвкалипта. Такие процедуры, если их применять к месту и правильно, могут облегчить или снять боль. Прогревания, например, нельзя делать при повышенной температуре, лихорадке, травмах. Горчичники и эфирные масла могут вызвать аллергические реакции вплоть до химических ожогов. Горчичники не вылечат бронхит, а мази не справятся с радикулитом. Это вспомогательные процедуры. Заменять ими назначенное врачом лечение нельзя.

Е. М. Розанова,
врач-физиотерапевт

Главные анализы

Для тех, кто хочет жить долго

ПУЛЬС

Частота пульса больше 90 ударов в минуту (если это не разовое повышение, а постоянный уровень) может быть признаком болезни сердца или состояния, которое к этой болезни приведет. Ведь когда сердце вынуждено биться часто? Когда оно слишком слабое и не может в нормальном темпе обеспечить прокачку крови или когда есть мерцательная аритмия. Эти состояния слишком быстро изнашивают наш «мотор». **Что делать?** Необходимо провести два обследования — ЭКГ и кардиоэхографию. Установить диагноз и лечиться в соответствии с предписаниями врача.

Частота пульса больше 90 ударов в минуту может быть признаком болезни сердца.

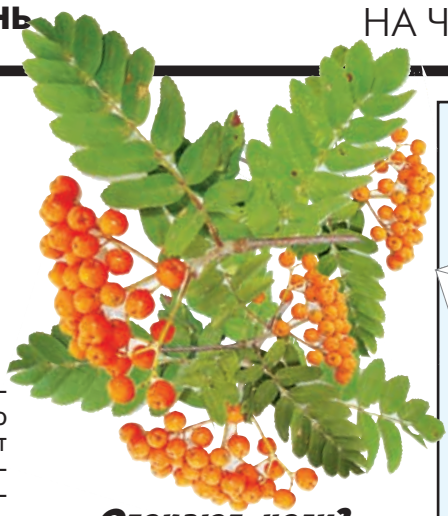
УРОВЕНЬ ФЕРМЕНТОВ ПЕЧЕНИ АЛТ И АСТ

Печень — это химическая лаборатория организма. Она обезвреживает (или не обезвреживает) токсины. Превращает одни вещества в другие. Например, фермент АЛТ отвечает за преобразование аминокислоты в глюкозу, которая питает наши мышцы. В норме показатель АЛТ — около 40 единиц. Но уровень этого фермента в организме постоянно плавает. Например, если сдавать анализ наутро после того, как вы поужинали салом, которое запили рюмкой, а то и не одной, водки, печень «нарисует» вам напротив графы АЛТ 200 единиц. При заболевании гепатитом показатель достигает 2000.

Но не менее опасно, когда цифры уровня АЛТ ниже нормы. Это означает, что ферментов не хватает для нормального функционирования организма. В результате развивается саркопения — так называется состояние уменьшения объема мышц. Часто наблюдается у пожилых людей. Но может настигнуть и более молодых, но малоподвижных, — любителей отдыха на диване. И это не просто косметический дефект. Ослабевшим мышцам трудно держать позвоночник. Все начинает болеть, человек становится слабым. **Что делать?** Больше двигаться! Тем, кто ведет активный образ жизни, саркопения не страшна.

ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ

Этот анализ включает в себя тесты на общий холестерин, липопротеины высокой плотности, липопротеины низкой плотности, триглицериды. Повышенный холестерин, особенно липопротеин низкой плотности, говорит об угрозе атеросклероза, когда сосудистое русло буквально забивается атеросклеротическими бляшками. А там, где атеросклероз, — там нет нормальной циркуляции крови и возможно образование тромбов. И значит, растет риск сосудистых катастроф — инфаркта и инсульта. **Что делать?** Держать уровень холестерина под контролем и обязательно избавляться от лишнего веса! Ведь чем больше у вас лишних килограммов, тем больше холестерина производит ваш организм.



Отекают ноги?

ПЕЙТЕ ПО 100 МЛ СОКА СВЕЖИХ ЯГОД РЯБИНЫ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА УТРОМ, ДО ЕДЫ. ТАКЖЕ ПОЛЕЗНО ПИТЬ ПО 100-150 МЛ СОКА КЛЮКВЫ УТРОМ, ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2-3 МЕСЯЦА.

Растянули связки?

Измельчите на терке хозяйственное мыло так, чтобы получилась 1 ст. ложка. Добавьте вдвое больше воды и один сырой желток. Разотрите все до однородной массы, пропитайте смесью марлю и приложите к больному месту, закрепив бинтом. Мыло поможет снять боль и отек, а желток ускорит восстановление поврежденных тканей.

Медовые ванны нервы успокоили

Был момент в моей жизни, когда нервная система совсем расшаталась. Много нервничала, волновалась, в результате — невроз. Проблема осложнялась тем, что в тот момент кормила грудью младшую дочку, поэтому никаких лекарств принимать было нельзя. А помогли мне медовые ванны. Готовила их просто: наполняла ванну водой (37°С), добавляла в воду 2 ст. ложки меда. Принимала ванну около получаса. Курс лечения составил 12-15 ванн, принимала их ежедневно. Через 4-5 месяцев лечение можно повторить, но мне хватило одного курса. Процедура эта мне так понравилась, что и теперь раз в неделю принимаю медовую ванну для профилактики, чтобы нервная система была в порядке.

И. Орловская, Саратовская обл.

От шишек на ногах — соль с вазелином

От шишек на больших пальцах ног избавляюсь так: полпачки йодированной соли заливаю водой, чтобы она только покрыла соль. Ставлю на огонь и держу до тех пор, пока вода не испарится. В горячую соль добавляю вазелин из четырех жестяных баночек. Полученную смесь выкладываю на шерстяную ткань и прикладываю к шишкам на ночь. Курс лечения — 15 дней. Шишки уменьшаются и не болят.

В. И. Головченко, Московская обл.

Укроп, мёд, валериана — и сосуды без изъяна

Меня больше всего беспокоят мои сосуды, забитые холестериновыми бляшками. Поэтому их я чищу в первую очередь. Готовлю такой настой: смешиваю 1 стакан укропного семени, по 2 ст. ложки молотого корня валерианы и меда. Заливаю кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л. Настаиваю сутки, тепло укутав. Принимаю по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Г. Н. Громова, Ульяновская обл.

НЕ ХОТИТЕ БОЛЕТЬ? УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ. СМЕШАЙТЕ 100 Г ТОЛЧЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, 1/2 СТАКАНА МЕДА И СОК ОДНОГО ЛИМОНА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Снадобья из эхинацеи

■ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ ИЗ ЭТОГО РАСТЕНИЯ ПРИ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ — РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ, РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ, БАЗЕДОВОЙ БОЛЕЗНИ, ЛЕЙКОЗЕ, КОЛЛАГЕНОЗЕ.

■ ПРОТИВОПОКАЗАНА ЭХИНАЦЕЯ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ. ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЕЕ ЛЕЧЕНИЯ НЕСОВМЕСТИМЫ С ДЕЙСТВУЮЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ ЭХИНАЦЕИ.

Суставы так болят, что со стула не встать?

Мой рецепт будет полезен тем, кто мучается болями в коленных и тазобедренных суставах так, что даже со стула не может встать без посторонней помощи. Влейте в сухую 3-литровую банку по 2 стакана сока черной редьки, моркови и свеклы, 1/2 стакана сока алоэ (предварительно выдержанного 5 суток в холодильнике в плотной темной бумаге) и 0,5 л водки. Остальной объем заполните медом. Хорошо размешайте, накройте полиэтиленовой крышкой и оставьте на кухне на 5-7 дней. Затем посмотрите сквозь банку на солнце: если содержимое стало прозрачным, как красное вино, то есть осветлилось, тогда снимите пленку (если будет) с верхнего слоя и аккуратно разлейте бальзам в бутылки. Держите в темном месте и пейте по 25-30 г один раз в сутки, лучше перед сном или утром, как только проснетесь. Этого количества снадобья часто хватает для полного излечения от болей в ногах. Можете приготовить и 2 банки лекарства (вторую использовать весной). Мне вторая банка не понадобилась, хватило одной.

А. Н. Балабанова, Чувашия

Чистим чисто

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

■ **Женский сбор из трав для очищения организма.** Он благотворно влияет на почки, женское здоровье и состояние нервной системы. Вам понадобятся травы зверобоя, ромашки и бессмертника, березовые почки, листья земляники. Смешайте их в равных количествах. Положите 2 ст. ложки сбора в термос, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте ночь. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день, желательно с липовым медом.

■ **Целительный сбор.** Вам потребуется по 20 г цветков ноготков, александрийского листа, корня лукреции, по 30 г цветков бузины и корня крушины, по 40 г зверобоя и мелиссы. Все травы тщательно перемешайте. Залейте 1 ст. ложку сбора 1/4 стакана кипятка, дайте настояться 3-5 минут. Настой пейте утром, до еды, перед обедом и после ужина. Первый эффект после приема послабляющий.

■ **Для очищения почек.** Тщательно перемешайте по 5 ст. ложек листьев брусники и толокнянки, зверобоя, по 1 ст. ложке семян петрушки и чистотела. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом воды, настаивайте ночь. Затем кипятите 15 минут на маленьком огне, остудите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

■ **Для очищения кишечника.** Сбор из семян льна, фенхеля и кориандра, взятых в равных частях, хорошо очищает кишечник. Залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку сбора, накройте крышкой, утеплите и настаивайте 30 минут. Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2 недели, затем две недели перерыв, и курс можно повторить.

С. В. Волошин, травник, Смоленская обл.

«Просто корочку пожуй!» — посоветовал доктор

Выписывая моего супруга из больницы после инфаркта, доктор, кроме лекарственных препаратов и процедур, посоветовал еще кое-что. Например, почаще жевать лимонную корку. Нарезать кусочками, положить на блюдце и время от времени жевать и выплевывать. Кроме того, трижды в день рекомендовал выпивать по 1/2 стакана свежевыжатого сока моркови с 1/3 чайн. ложки подсолнечного или оливкового масла. И как укрепляющее сердечно-сосудистую систему средство посоветовал мед с кефиром: принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день, запивая кисломолочным продуктом.

М. Н. Юнусова, Татарстан

Глаза больше не слезятся

Долгое время глаза слезились на ветру и от работы на компьютере, а иногда и без видимых причин. Я сшила два маленьких мешочка, в которые должны войти по 2 ст. ложки укропного семени. Мешочки положила в миску, залила небольшим количеством кипятка так, чтобы распарить семена. Когда мешочки немного остыли, приложила их к глазам. Сверху накрыла лицо полотенцем, чтобы мешочки подольше оставались теплыми. Можно подремать немного. После процедуры лучше не смотреть телевизор и не выходить на улицу в холодное время года. Этими же примочками можно снимать глазное давление. Вместо семян укропа можно использовать траву очанки: 2 ст. ложки нарезанной травы залейте кипятком так, чтобы слегка распарить сырье. Чтобы настоять его, сосуд поставьте на 7-8 минут на водяную баню. Затем жмых немного отожмите, выложите на марлю и приложите к глазам на 20 минут.

М. Н. Соловьева, Екатеринбург

Гранат спас от язвы желудка

При помощи гранатовой кожуры я вылечил язву желудка с пониженной кислотностью. Кожуру измельчил, засыпал в банку и залил таким же количеством по объему кипятка. Настаивал полчаса и принимал по 25 мл натощак, перед обедом, после полдника и вечером, перед сном. Так лечился в течение недели, затем сделал перерыв на неделю и снова пропил недельный курс. Одно условие: во время лечения нельзя принимать спиртное.

И еще. При запорах и почечной недостаточности надо поискать другой рецепт.

Д. Н. Гринев, Воронежская обл.

Как лечатся от простуды

В РОССИИ ЕСТЬ МНОГО НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ПРОСТУДЫ, КОТОРЫЕ ЗНАКОМЫ НАМ С ДЕТСТВА. А ЧТО ЖЕ В ДРУГИХ УГОЛКАХ СВЕТА?

■ **Американцы** лечат горло холодом и считают, что он избавляет от боли и першения. Они делают молочные коктейли из мороженого, едят фруктовый лед на палочке или просто рассасывают кусочки льда.

■ **Жители Франции и Бельгии** не обращают внимания на кашель и насморк, а температуру 38°С совсем не считают высокой. Будучи простуженными, они, как и американцы, едят мягкое мороженое и пьют соки из холодильника. Считается, что организм должен сам справиться с болезнью. Это повышает иммунитет. И только если недомогание длится больше пяти суток, обращаются к врачам.

■ **В Шотландии** популярен рецепт моряков. При простуде и гриппе там пьют горячий ром со свежей мятой. Ром — хороший антисептик, мята содержит эфирные масла, поэтому такой напиток убивает вирусы и микробы, снимает приступы кашля и даже сбивает температуру.

■ **В Южной Африке** при кашле и заложенности носа вдыхают аромат куркумы. Ее предварительно заливают кипятком. А мощным народным рецептом от сильной простуды считается микстура из 1/2 части меда и 1/2 части молотого черного перца.

■ **В Доминиканской Республике** лекарством чуть ли не от всех болезней является алкогольный напиток мамахуана, который придумали знахари. Делается он из рома, чесночной травы, мыльника, коры тропических деревьев, лекарственных растений и специй (мелисса, горький имбирь, гвоздика, розмарин, ямайский перец и бадьян). Настойка обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действием. Туристы могут свободно приобрести наборы трав для приготовления мамахуаны в домашних условиях. Кстати, местные жители называют мамахуану жидкой виагрой.

■ **Во многих азиатских странах** панацеей от всех болезней считается бальзам «Тигр». Средство создано по древнекитайскому рецепту на основе камфоры, каепутового (дерево из семейства миртовых) и гвоздичного масел, ментола, масла имбиря и корицы. Оно одновременно обладает противовоспалительным, антисептическим, жаропонижающим и болеутоляющим свойствами. При простуде бальзам втирают в переносицу, крылья носа, шею, грудную клетку. Можно добавлять в горячую воду и делать ингаляции.

■ **В Японии** готовят горячее питье из перемолотого лука-порея и имбиря. Этот коктейль снимает воспаление, убивает микробы. Чтобы улучшить вкус, японцы добавляют в него пасту мисо. Пьют луково-имбирный чай не только при простуде, но и для профилактики сезонных заболеваний.

■ **Корейцы** для укрепления жизненных сил готовят суп с цыпленком — самгетхан. Вообще, это блюдо популярно летом, когда в стране стоит невыносимая жара. Но едят его и при повышенной температуре во время простуды. Кроме цыпленка, для супа нужен клейкий рис, корень женьшеня и элеутерококка, чеснок, китайские финики, каштаны, зеленый лук, черный перец и растительное масло.

■ **В Испании** от гриппа пьют чесночный чай с добавлением меда и лимона. Такое снадобье называется испанским лекарством и работает безотказно.

■ **В Германии** при первых признаках простуды принимают горячий ром со специями. Главное — не злоупотреблять.

■ **В Финляндии** простые носки из хлопка смачивают в водке, надевают на ноги, сверху — теплые шерстяные и ложатся в постель.

Думай, думай

Чрезмерная опека со стороны близких угнетает пожилых людей. К такому выводу пришли ученые из Великобритании. Суперзабота кажется пожилым навязчивой. Старики должны быть эмоционально и психологически независимы от своих родственников. Иначе им грозят неврозы и все труднее становится излагать свои мысли.

ЛЕГКИЕ — ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРГАН, КОТОРЫЙ НЕ ТОНЕТ В ВОДЕ.

Пятно на лёгком

Проходила флюорографию, и у меня обнаружили на одном легком пятно. Поставили диагноз гамартома. Воспаления легких никогда не было, а тут такая напасть...

В. Н. Кокарева, Кемеровская обл.

Гамартома — врожденная доброкачественная опухоль. Возникает из-за эмбриональных нарушений и относится к порокам развития. Чаще всего ее диагностируют у мужчин старше 60 лет, особенно у курильщиков. Причем правое легкое поражается в 2 раза чаще, чем левое. Как правило, болезнь протекает бессимптомно. Ее обнаруживают случайно при рентгенографии грудной клетки.

Обычно гамартома — округлой формы, с гладкой или мелкобугристой поверхностью и плотной консистенции. Бывает хондроматозная, липоматозная, лейомиоматозная, фиброматозная, сосудистая. Располагается обычно в легких, но может быть и в бронхах, в редких случаях бывает множественная.

Растет гамартома медленно и редко переходит в злокачественную форму (гамартобластому). Гамартому легко перепутать с фибромой, липомой, тератомой. Есть мнение, что за опухолью меньше 3 см в диаметре можно просто наблюдать. Достаточно раз в год проходить флюорографию. Если гамартома увеличивается, больному предлагают удалить ее хирургическим путем. Но операция эта сложная — надо вскрывать грудную клетку. Поэтому решаются на нее лишь отчаянные врачи и пациенты, и только в самых сложных случаях, особенно, если больной является курильщиком.

Перед тем как принять окончательное решение, надо обследоваться. Например, пройти компьютерную томографию на аппаратах последнего поколения. Она с высокой долей вероятности отличит злокачественное образование от доброкачественного.

Н. Г. Осипов, фтизиатр, врач II категории

Рентген перелома рёбер не показал, но ушиб оказался таким сильным...

Моя 65-летняя соседка упала на асфальт и сильно ударилась грудью. Всю ночь не спала от боли. А утром позвонила мне и попросила сходить с ней в травмпункт. Рентген перелома ребер не показал, но ушиб оказался таким сильным, что женщина не могла самостоятельно ни лечь, ни встать. Боль усиливалась при любом движении или глубоком вдохе. Баралгин и мази с ибупрофеном для обезболивания, назначенные врачом, она не могла использовать из-за заболеваний почек, печени и сердца. Я приготовила ей мазь, рецептом которой не раз делилась со своими знакомыми. Она хорошо обезболивает и снимает воспаление. Смешала 1 ст. ложку воска с 2 ст. ложками растительного масла. Подогрела, постоянно помешивая, чтобы воск растаял. Быстро переложила в стеклянный пузырек и поставила в холодильник. Получилась очень мягкая мазь. Наносила 1 чайн. ложку как основу на лоскут ткани.

Отдельно смешивала по 1/2 чайн. ложки меда, натертого лука и сока капусты, по 3-4 капли сока алоэ и настоек чистотела, зверобоя, календулы (можно купить в аптеке) и наносила поверх основы.

Смешивала 1/2 чайн. ложки сухих измельченных цветков ромашки с 1 чайн. ложкой воды. Нагревала в большой ложке до кипения и выкладывала на уже пропитанную другими компонентами ткань, добавив сверху совсем немного мази Вишневского. Ложкой равномерно растирала мазь тонким слоем, подогревала ткань на чуть теплой сковороде и прикладывала к месту ушиба. Сверху укутывала теплым шарфом. Компресс меняла 2 раза в сутки (если боль сильная, можно менять 3 раза). Сняв его, протирала кожу салфеткой, смоченной в горячей воде. Через час накладывала свежий компресс. Если в составе мази не будет каких-то компонентов — не страшно. Настойки чистотела, зверобоя и календулы можно заменить маленькими щепотками этих сухих измельченных трав вместе с ромашкой. Хорошо капнуть в травяную кашицу 3-5 капель настойки прополиса.

P. S. У другого соседа на лице был гнойник. Он несколько раз в день делал компрессы с целебной мазью. Шишечка постепенно уменьшилась и исчезла.

Н. Н. Васильева, Казахстан

■ ОТ ШУМА В УШАХ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ЦВЕТКОВ КЛЕВЕРА 500 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15-20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2-3/4 СТАКАНА УТРОМ И ДНЕМ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ ПЕЧЕНОЧНЫХ КОЛИКАХ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХОЙ МЕЛИССЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Чтобы камни не «рождались»

1 Уменьшите количество соли и сахара в рационе. Если сможете, лучше вообще откажитесь от сахара.

2 Ешьте меньше мяса, особенно баранины и свинины. Ваша норма — мясные блюда не чаще 2 раз в неделю. В остальные дни готовьте рыбу, фасоль, бобы, чечевицу, горох.

3 Пейте не менее 2 л простой воды в день. Вода вымывает мелкие твердые частицы. И не ленитесь своевременно опорожнять мочевой пузырь.

4 Купите шагомер и делайте 8-9 тысяч шагов в день. Но начинайте постепенно — с 20 минут средним шагом. Большая нагрузка вредна и может спровоцировать болезнь.

5 Не переохлаждайтесь. Берегите поясницу. Ее надо держать в тепле.

ВООБЩЕ-ТО ЗАДНИЦА ЛЮБИТ ТЕПЛУЮ ВАННУ, МЯГКУЮ КРОВАТЬ, А НЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ. НО КТО У НЕЕ СПРАШИВАЕТ?

Полезно знать

● Голова заболела в области затылка? Нередко это вызывается переохлаждением мышц шеи или позвоночными проблемами. Хороший эффект дают горчичники на шею на 20-30 минут, втирание «Эспола» или «Финалгона».

● Если регулярно пить свежий сок (без соли!) цветной капусты, это без дополнительного лекарства зарубцует язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Свежий сок принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — месяц. При необходимости курс надо повторить.

● От изжоги 1 ст. ложку овсяных хлопьев залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться, пока каша не остынет до комнатной температуры, и выпейте жидкость, которая образовалась поверх хлопьев. Она обладает обволакивающим эффектом и усмиряет неприятные ощущения в желудке.

О пиве — ***Думай, думай***

Съел – запил, съел – запил...

И ПОНЕСЛОСЬ! ОТ ПОСТОЯННОГО ПРИЕМА ПИВА НАЧИНАЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ ПЕЧЕНИ, И НЕ ТОЛЬКО.

Пивной живот. С чего толстеем? В пиве меньше 50 ккал на 100 граммов! Само по себе пиво не калорийно. Виновата пивная закуска — ее много (пиво сильно подстегивает аппетит). А чипсы и сухарики при всем желании не назовешь диетическими. К тому же они соленые: съел — запил, съел — запил... И понеслось! Пивное пузико — это особый тип ожирения. Жир распределяется в полости живота между внутренними органами. Ожирение по этому типу означает высокий риск диабета и сердечно-сосудистых болезней.

«Жирная» печень. От постоянного приема пива начинается ожирение печени. Ей приходится обезвреживать токсины, которые попадают в организм. Она устает, не справляется с работой, и тогда алкоголь начинает разрушать клетки самой печени. Их место занимает жировая ткань — вот вам и жировая дистрофия печени.

Камни в почках. Есть мнение, что пиво выводит камни из почек. Врачи это подтверждают. Пиво — сильное мочегонное. Но сто раз подумайте, прежде чем «гнать камушки» с помощью пива. Изгнанный камень может застрять в мочеточнике, и тогда исправлять ситуацию придется хирургу, причем экстренно.

«Бычье сердце». Оно же — «пивное сердце». Это заболевание возникает на фоне хронической алкогольной интоксикации. Камеры сердца расширяются, сердце перестает справляться со своей нагрузкой, становится похожим на шар. Больше рискуют люди, получившие наследственные сердечно-сосудистые заболевания и алкоголизм. «Бычье сердце» неизлечимо. Половина больных умирает в течение 3 лет. Обнаруживают его поздно — болезнь долго о себе не заявляет, а ходить по врачам любители пива не любят.

Лишнее в кишечнике. Употребление любого алкоголя увеличивает риск возникновения опухолей в толстой кишке. Рискуют те, кто ест мало овощей, любит жирное, не отказывает себе в алкоголе, особенно в пиве.

А есть ли польза? Было бы нечестно утверждать, что от пива совсем уж никакого проку.

* Оно улучшает состояние волос и кожи — благодаря пивным дрожжам и солоду, богатому витаминами группы В. Но если постоянно выпивать сверх меры, организм испытывает недостатки витаминов, особенно А и С. Алкоголь их разрушает.

* Горячее пиво помогает при ангинах. Попадая на слизистую горла, оно оставляет пленку, которая хорошо согревает. Но пары глотков для этого более чем достаточно.

* Оно успокаивает. Хмель, который входит в состав пива, обладает седативным эффектом: несколько глотков расслабляют, «укачивают». В этом-то и есть главная опасность пива: оно не агрессивно, его можно выпить много, не испытывая при этом угрызений совести. Но так недалеко до пивного алкоголизма. Он развивается гораздо быстрее водочного.

Э. М. Кочерян, терапевт, врач высшей категории

■ ГОРЯЧЕЕ ПИВО ПОМОГАЕТ ПРИ АНГИНАХ.

■ ПОПАДАЯ НА СЛИЗИСТУЮ ГОРЛА, ОНО ОСТАВЛЯЕТ ПЛЕНКУ, КОТОРАЯ ХОРОШО СОГРЕВАЕТ. НО ПАРЫ ГЛОТКОВ ДЛЯ ЭТОГО БОЛЕЕ ЧЕМ ДОСТАТОЧНО.

Непонятная болячка появилась во рту...

Стоматолог объяснил, что у меня воспаление десен и внутренней стороны щек. Бывает оно, если в рот попала какая-то инфекция при незалеченном кариесе. И сказал, что при этом в слюне снижается содержание естественного бактерицидного средства — лизоцима. Этого вещества много в курином яичном белке. Поэтому стоматолог порекомендовал мне такое народное средство. Нужно вымыть яйцо, отделить белок и влить его в 100 г теплой воды. Затем взбить и полоскать этим раствором рот через каждые 2 часа. На случай повтора инфекции врач порекомендовал второй рецепт. Надо перемешать до пены 1 белок куриного яйца, 1 чайн. ложку меда, 5 мг новокаина, по 1 ампуле витамина B_1 и B_6. Принимать средство натощак по 1 чайн ложке: держать во рту до полного рассасывания. Второе средство мне не понадобилось. А кариес теперь не запускаю.

И. Прокопов, Курская обл.

Ищем причину

Болит правый бок ниже рёбер

РАЗУМЕЕТСЯ, ТОЧНУЮ ПРИЧИНУ МОЖЕТ УСТАНОВИТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ. НО КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ НАДО ЗНАТЬ, КАКИЕ НЕДУГИ МОГУТ ЭТО СПРОВОЦИРОВАТЬ.

Заболевание желчного пузыря и желчевыводящих путей

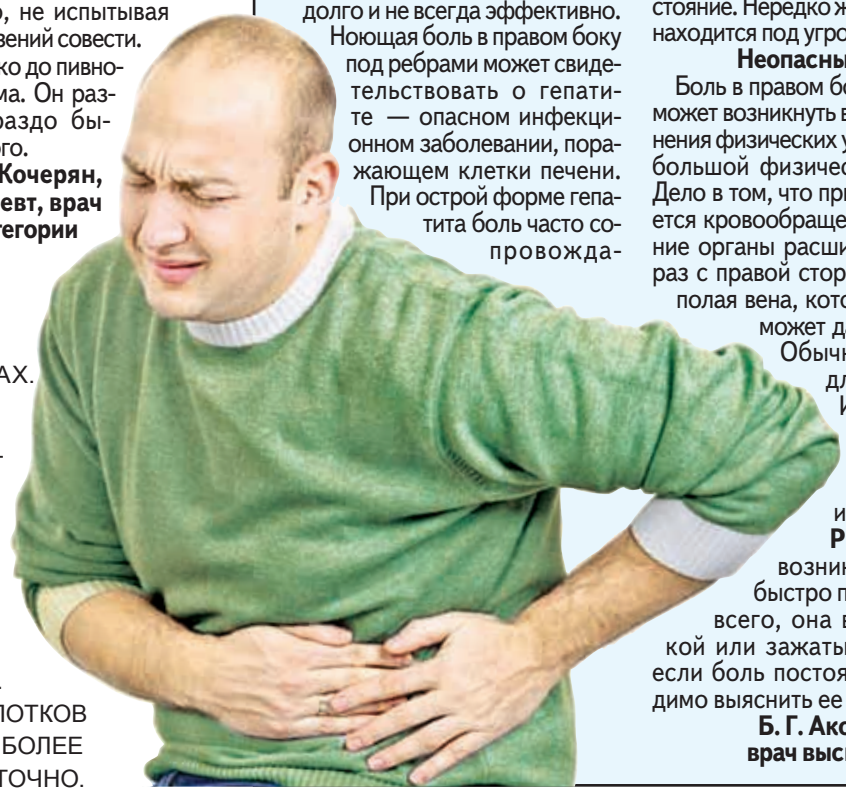
В зависимости от остроты и степени заболевания боль в правом боку ниже ребер может быть сильной или ноющей. При остром холецистите боль острая. Она усиливается после приема в пищу жирных продуктов, алкоголя, газированных напитков. Боль распространяется из правого бока в правую лопатку и плечо. При этом у больного может быть многократная рвота, повышение температуры. Схожие симптомы возникают и при дискинезии желчевыводящих путей, причем, как правило, беспокоят они больного по ночам. Приступ боли в правом боку ниже ребер возникает внезапно, боль острая, нестерпимая, сопровождающаяся паникой. Если острая боль не прекращается больше 30 минут, нужно вызвать скорую помощь, так как, возможно, из-за желчнокаменной болезни произошел разрыв желчного пузыря.

Больше всего должны насторожить острые боли и те, которые длятся несколько дней.

Печень не в порядке

Если боли в правом боку ниже ребер постоянные, нужно обследовать печень. На самом деле боли в печени редко бывают острыми, они, скорее, ноющие и тянущие, не слишком интенсивные, ведь в печени практически нет нервных окончаний. Этим и опасны заболевания печени: человек узнает о них поздно, когда недуги уже перешли в хроническую форму. И лечить их приходится долго и не всегда эффективно.

Ноющая боль в правом боку под ребрами может свидетельствовать о гепатите — опасном инфекционном заболевании, поражающем клетки печени. При острой форме гепатита боль часто сопровождается сопутствующими симптомами — пожелтением кожи и склер, повышением температуры тела до 37,5°С, слабостью. Однако иногда гепатит в хроническую форму переходит почти бессимптомно. И еще резкие боли в правом боку ниже ребер могут возникнуть при травме и разрыве печени — в этих случаях необходима незамедлительная врачебная помощь.



Надо сходить к гинекологу

Все женщины хоть раз в жизни жалуются на боль в правом боку ниже ребер. Виной этому гинекологические заболевания. К сожалению, без них не обойтись. Такая боль может сопровождать воспаление правого яичника или правой маточной трубы (аднексит). При хроническом аднексите боль тянущая. Ее еще можно терпеть. А вот при остром аднексите — резкая и отдает в паховую область. Это состояние опасно воспалением брюшины полости малого таза. Резкая колющая боль не дает покоя. Состояние больной резко ухудшается. В таких ситуациях срочно вызывайте скорую помощь.

Причиной боли в правом боку ниже ребер может стать и внематочная правосторонняя беременность. Так называют состояние, когда плодное яйцо или зародыш развивается в маточной трубе. Он растет, и женщина начинает ощущать боль. Если вовремя не выявить внематочную беременность, происходит разрыв маточной трубы, а это тоже очень опасное состояние. Нередко жизнь пациентки находится под угрозой.

Неопасные боли

Боль в правом боку ниже ребер может возникнуть во время выполнения физических упражнений или большой физической нагрузки. Дело в том, что при этом усиливается кровообращение, и внутренние органы расширяются. А как раз с правой стороны находится полая вена, которая, разбухая, может давить на ребра. Обычно такая боль длится недолго. И еще боль может возникнуть, если резко наклониться и повернуться.

P. S. Если боль возникла один раз и быстро прошла, скорее всего, она вызвана коликой или зажатым нервом. Но если боль постоянная, необходимо выяснить ее причину.

Б. Г. Акопян, терапевт, врач высшей категории

Семена горчицы избавили от гастрита

Верно в народе говорят, что клин клином вышибают. К разряду таких способов можно отнести лечение гастрита горчицей. Вроде бы нонсенс: ведь при гастрите нельзя острого! Но горчица горчице рознь. Если утром натощак глотать не разжевывая и запивая водой семена горчицы, то гастрит отступит. В 1-й день — 1 семечко, во 2-й день — 2 и так далее, пока доза не достигнет 20 семян. Затем точно так же снижают по одному семечку. Многим это помогает, особенно, если гастрит не запущен. Так произошло, например, со мной.

Ю. Н. Рохленко, Нижегородская обл.

Теперь желудок меня не беспокоит

При гастрите с пониженной кислотностью мне помогло такое средство. Порезала на мелкие кусочки 0,5 кг листьев алоэ, разрезая их вдоль. Растопила по 0,5 кг сливочного масла и меда. Добавила в эту смесь алоэ, перемешала. Развела в воде полпачки какао до густоты сметаны и влила его в состав. Еще раз все перемешала. Смесь выложила в кастрюлю и поставила томиться в слабо нагретую духовку на 3 часа. Следила, чтобы не подгорало. Затем достала кастрюлю из духовки, остудила смесь, выложила шумовкой алоэ. Снадобье разлила по банкам и хранила в прохладном месте, но не в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечилась, пока кислотность не нормализовалась. Сейчас желудок меня не беспокоит.

Т. Н. Беляева, Ессентуки

Под рукой всегда нужные травки

Я не понаслышке знаю, какие муки приходится испытывать в периоды обострения язвы желудка (при повышенной кислотности) или гастрита. Хорошо, что у меня под рукой всегда имеются нужные травки, которые действительно помогают. Смешиваю по 1 части травы зверобоя, цветков ромашки и календулы, 2 части тысячелистника. Заливаю 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка, настаиваю полчаса. Принимаю по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

И. Н. Рябов, Тверская обл.

Сам себе доктор

■ ПРИ КОЛИТЕ 20 Г СУШЕНЫХ РАЙСКИХ ЯБЛОК ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА И ВАРИТЕ 10 МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ. НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ПЕРЕД ЕДОЙ, МОЖНО С МЕДОМ.

■ ЧТОБЫ ЖЕЛЧЬ НЕ ЗАСТАИВАЛАСЬ, ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ТРАВЫ РЕПЕШКА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 5 МИНУТ И ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО ЧАШКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Цифры и факты

■ НА 1 КВ. СМ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЖЕЛУДКА ПРИХОДИТСЯ 100 ЖЕЛЕЗ, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ВЫРАБОТКУ РАЗЛИЧНЫХ ФЕРМЕНТОВ.

■ ОКОЛО 5 СТАКАНОВ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА ВЫРАБАТЫВАЕТ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК ЖЕЛУДОК ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

■ ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЯЗВЫ — СТРЕССЫ.

■ ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК СОДЕРЖИТ 0,5% СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ.

■ В ВОЗРАСТЕ 60 ЛЕТ ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ ПОЛОВИНУ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ.

Одышка

ОНА ОЧЕНЬ ЧАСТО БЫВАЕТ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И СИГНАЛИЗИРУЕТ О СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — хроническое заболевание, которое проявляется приступами одышки, кашля, удушья и свистящего дыхания. С февраля по август они бывают реже, а с сентября по январь отмечается пик заболеваемости. Причина — в холодовой аллергии. Поэтому жители северных регионов астмой болеют реже.

Сердечные проблемы

Одышка является следствием запущенной сердечной болезни. Это значит, что у человека существуют проблемы с дыхательной системой, из-за которых в организме не хватает кислорода. В условиях кислородного голодания клетки сердечной мышцы замещаются соединительной тканью. В итоге клапаны работают хуже, насосная функция слабеет, выносливость при физической нагрузке уменьшается. Появляется заметная одышка сначала только при физической нагрузке, со временем — после еды, в покое, ночью.

Гормональные заболевания

Тиреотоксикоз, сахарный диабет и другие гормональные патологии усиливают обменные процессы в организме. А это значит, что ему требуется больше кислорода. При сахарном диабете страдают сосуды, из-за чего все органы находятся в состоянии хронического кислородного голодания.

Паническая атака

Паника, так же как тревога и гнев, вызывает выброс адреналина. Этот гормон устраивает в организме гипервентиляцию, в связи с чем человек вынужден вдыхать воздух чаще. Параллельно под действием гормона учащается сердечный ритм, а порой расстраивается кишечник («медвежья болезнь»). Обычно такая одышка безопасна. Она исчезает вместе с причинами паники. Но посетить психотерапевта при таких состояниях нужно обязательно.

Остеохондроз

Проявляется по-разному. Например, при грудном остеохондрозе человек не может вдохнуть полной грудью, потому что испытывает сильную боль в позвоночнике. Глубоко вдохнув, больной страдает от усиления боли, в результате чего подсознательно старается дышать реже. Из-за резкой нехватки воздуха у больного учащается дыхание, появляются одышка и храп во время сна. Чем дольше не обращаться к врачу, тем больше время задержки дыхания.

А. Г. Соколовская, терапевт, врач II категории

Не навреди

Исследователи из Лондона выявили опасный побочный эффект лекарств от язвы, гастрита и изжоги. Речь идет о самых сильных противоязвенных препаратах — так называемых ингибиторах протонной помпы. Это рабепразол, омепразол и другие. Если их долго принимать, повышается риск рака желудка. Дело в том, что постоянная блокада выделения желудочного сока приводит к обратному эффекту — низкой кислотности желудка. В таких условиях раковые клетки чувствуют себя весьма свободно. Чтобы этого не случилось, в приеме противоязвенных лекарств надо делать перерывы. Или менять их на другой препарат — антацид («Гастал», «Маалокс», «Ренни», «Алмагель») или H_2-блокатор (циметидин, ранитидин, роксатидин).

Авторитеты дают советы — *С утра пораньше*

Запускаем кишечник

ВСТАВ С ПОСТЕЛИ, ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ПРОСТОЙ ВОДЫ. ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ВЫПЕЙТЕ ЧАШКУ ТРАВЯНОГО ИЛИ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ. А ЧЕРЕЗ 10-15 МИНУТ ПЛОТНО ПОЗАВТРАКАЙТЕ.

■ **Не садитесь за стол, если нет аппетита.** Особенно, если нездоровы. В этом случае сосуды кишечника спазмированы, ворсинки прижаты к его стенкам, значит, он не способен нормально переваривать пищу. Кроме того, не ешьте, если раздражены и очень устали. Гормоны стресса не дадут полноценно переваривать пищу.

■ **Жуйте тщательно.** Особенно жирную и тяжелую пищу. Времени на обед в обрез? Выбирайте пищу, на переваривание которой уйдет меньше времени: йогурт, кефир, фрукты.

■ **Избегайте запоров.** Если кишечник забит, то плохо работает, а токсины поступают в кровь и кровотоком распространяются по всему организму. Поэтому выпивайте не меньше 2 л воды в день. Хорошо наладит стул диетическая сыворотка. Готовится она так: налейте в кастрюлю кефир или простоквашу. Поставьте на водяную баню на слабый огонь. Когда творог всплывет, сделайте в нем ложкой посередине отверстие. В него засыпьте мелко нарезанные петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, капусту кочанную, редис, морковь, лук. Через 10 минут снимите с огня и дайте постоять еще 10 минут. Отделите сыворотку и пейте ее за 10-30 минут до еды.

■ **Чтобы удалить шлаки,** не обязательно делать клизмы. Есть способ гораздо проще: возьмите по 1 сырой свекле и моркови, несколько листьев белокочанной капусты, немного свежей зелени, несколько капель лимонного сока, 1 чайн. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку воды. Смешайте и заправьте лимонным соком с оливковым маслом и водой. Готовьте такой салат каждый вечер в течение недели.

■ **Больше двигайтесь.** Любые движения усиливают перистальтику кишечника и помогают регулярно его опорожнять. Неприятный запах изо рта, несварение желудка, тошнота, слабость и вялость — все это говорит о том, что у вас проблемы с кишечником.

■ **«Скраб» для кишечника.** Если вы недовольны своим внешним видом или страдаете от проблем с пищеварением, тогда этот рецепт для вас. Понадобится по 5 ст. ложек овсяных хлопьев и воды, 1 ст. ложка молока, 1 чайн. ложка меда, 5 орешков (грецкие, фундук, миндаль). Овсянку залейте на ночь кипяченой холодной водой (можно утром на 15-20 минут). Утром добавьте в хлопья молоко, мед и орехи. Перемешайте и съешьте, тщательно пережевывая. В течение трех часов после этого нельзя ни есть, ни пить. Цвет лица, кожа, ногти и волосы становятся великолепными, а животик «тает».

Э. Р. Мовсесян, гастроэнтеролог, врач высшей категории

От изжоги

ЛЕГКОЕ жжение быстро устранит сок сырого картофеля. Выпейте 1/2 стакана, затем через 2-3 часа — еще 1/2 стакана.

ХОРОШО справляется с изжогой сырая и вареная тертая морковь. Съешьте 2-3 ст. ложки сырой или 5-7 ст. ложек вареной моркови. Через час повторите. Морковь можно брать с собой на работу.

СМЕШАЙТЕ по 1 чайн. ложке листьев подорожника и травы зверобоя, щепотку соцветий ромашки. Залейте 3 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Помогает также при болях в желудке и вздутии живота.

ЗАЛЕЙТЕ 3 ст. ложки крупы овсянки 1 стаканом кипяченой воды и оставьте на ночь. Утром процедите и выпейте на голодный желудок. Крупу можно съесть, добавив в нее немного молока. Курс — 2 недели, через 2 недели перерыва повторите.

ДОКТОР ШИГЕАКИ ХИНОХАРА

Японцы обязаны ему своим долголетием

Известный во всем мире легендарный японский доктор Шигеаки Хинохара занимал пост почетного главного врача Международной больницы Святого Луки в Токио и до самой смерти принимал пациентов, а его записная книжка была заполнена на пять месяцев вперед. Скончался он летом 2017 года на 106-м году жизни. Причиной смерти Хинохары стали проблемы с дыханием.

В 1937 году Шигеаки Хинохара закончил медицинский колледж при императорском университете в Киото, после чего поступил в аспирантуру. В 1941 году он начал работать врачом в Международной больнице Святого Луки в Токио, а в 1992 году официально возглавил это медицинское учреждение.

В течение более полувека Хинохара настойчиво рекомендовал регулярную диспансеризацию. Сейчас ее проходят практически все граждане страны.

Доктор Шигеаки Хинохара и сам образец невероятно активной старости. После 75 лет он написал и опубликовал 150 книг о здоровье. Самая популярная «Жить долго, жить хорошо» разошлась тиражом 1,2 млн экземпляров. В возрасте 88 лет написал сценарий для мюзикла и даже сам сыграл в нем одну из ролей. В 90 лет врач осуществил другую свою мечту: встал за дирижерский пульт оркестра. После 100 лет Хинохара продолжал лечить людей и читать лекции. Для своих соотечественников легендарный доктор Хинохара написал правила долголетия. О них надо знать и читателям «Айболита». Итак.

1 Человек получает энергию не из еды или сна, а из веселья. Помните, как в детстве, если нам было весело, мы забывали поесть и сон нам был не нужен? У взрослых то же самое. Не стоит изнурять свое тело излишне жестким распорядком приемов пищи или сна.

2 Долго могут прожить люди любой расы, национальности и пола. Их роднит только одно: среди долгожителей нет ни одного толстяка. Я, например, на завтрак пью кофе, или молоко, или апельсиновый сок с ложкой оливкового масла (оно полезно для артерий и кожи). Обед — молоко с печенькой или ничего, если слишком занят. Когда же я работаю, то вообще не чувствую голода. Мой ужин — овощи, немного рыбы и риса. Дважды в неделю съедаю 100 грамм нежирного мяса.

3 Всегда планируйте далеко вперед. Мой ежедневник обычно заполнен до конца следующего года — запись пациентов на прием, лекции и работа в больнице. Но в планах должна быть не только работа, не забывайте и об отдыхе.

4 Выходить на пенсию вообще не стоит. Но если этого не избежать, постарайтесь сделать это как можно позже. Сегодня пенсионный возраст в Японии — 65 лет. Но его ввели полвека назад, когда средняя продолжительность жизни в стране была 68 лет, а столетних стариков на всю Японию было всего 125 человек. Сегодня японские женщины в среднем живут до 86, мужчины — до 80 лет, а тех, кто перевалил за сто, — 36 тысяч!

5 Делитесь своими знаниями. Я читаю 150 лекций в год для любой аудитории, от дошкольников до бизнесменов. Мои лекции длятся от часа до полутора, и я читаю их стоя, чтобы оставаться сильным.

6 Когда врач рекомендует вам сдать какие-то анализы или сделать операцию, спросите его: а стал бы он советовать то же самое своим детям, жене или другим родственникам... Врачи не могут вылечить все, что бы они нам ни говорили. Зачем переносить лишние страдания? Иногда музыка или животные-терапевты помогают лучше хирургии.

7 Чтобы оставаться здоровым, ходите по лестнице и сами носите свои сумки. Я перешагиваю сразу через две ступеньки, чтобы размять свои мышцы.

8 Меня очень вдохновляет поэма Роберта Браунинга «Аббат Фоглер». Мне в детстве ее читал отец. В ней говорится, что надо ставить себе большие цели. Если вы собираетесь нарисовать круг, он должен быть таким огромным, чтобы и за всю жизнь не закончить. Нам видна только часть этого круга — дуга, а остальное за пределами нашего зрения и нашей жизни.

9 Боль таинственна, и развлечения — самый лучший способ о ней забыть. Когда у ребенка болит зуб, стоит вовлечь его в игру — и он сразу забывает о боли. В больницах должны об этом думать. У нас в больнице Святого Луки много веселья: музыка, животные, пациенты рисуют, поют, танцуют. Это очень помогает.

Боль таинственна, и развлечения — самый лучший способ о ней забыть. Когда у ребенка болит зуб, стоит вовлечь его в игру — и он сразу забывает о боли.

10 Помните: вы не знаете, когда вас не станет. И вы не сможете взять с собой ничего из того, что накопили.

11 Больницы должны быть подготовлены к большим катастрофам и должны принять каждого, кто постучится в дверь. Наша больница устроена так, что при необходимости оперировать можно где угодно: в подвале, в коридорах, в часовне. Большинство людей думали, что я свихнулся, раз готовлюсь к катастрофам, но 20 марта 1995 года все это очень пригодилось. Тогда члены секты «Аум Синрикё» совершили теракт в токийском метро. Мы приняли 740 жертв. Через 2 часа выяснилось, что это был газ зарин. Люди отравились им. К сожалению, один пациент не выжил, но 739 мы спасли.

12 Одна только наука не способна помочь людям. Наука всех нас причесывает под одну гребенку, но мы все разные, а болезни тесно связаны с нашей душой. Чтобы понять болезнь, нужна не только наука, но и искусство.

13 Жизнь полна неожиданностей. 31 марта 1970 года, когда мне было 59 лет, я летел из Токио в Фукуоку. Было прекрасное солнечное утро. Я любовался Фудзиямой, когда самолет захватили члены коммунистической ячейки «Красная армия». Следующие четыре дня я провел прикованным к креслу наручниками, в 40-градусную жару. Будучи врачом, я наблюдал за собой со стороны и был поражен, как тело приспосабливалось к таким условиям.

14 Найдите себе образец для подражания и постарайтесь его превзойти. Мой отец в 1900 году уехал в США учиться в Университете Дюка в Северной Каролине. Он был одним из моих героев. Когда я оказываюсь в трудном положении, я представляю себе, что бы он сделал на моем месте.

Стихи наших читателей

В НЕПОГОДУ ГУЛЯЮ ОДНА...

Разыгралась зимой
несусветная вьюга.
Я — за дверь. Надвигается шум.
За плохие стихи поругает
подруга.
У природы стихов попрошу.
На диване не пишут высокие
строки,
И от чая не крепнет спина,
И не кажется небо безмерно
глубоким...
В непогоду гуляю одна.
Стылый ветер лютует
в кристальной аллее,
Разрывается снежная сеть.
В непогоду меня белый свет
не жалеет.
А за что меня нужно жалеть?

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ

Отдохну до февраля,
Будет время для стихов.
В шапках белых тополя,
Слышны крики петухов.
Утро зимнее сейчас,
На селе покой и тишь,
Кто-то слышит Божий глас,
Где-то тихо сидит мышь.
Между небом и землей
Удивительная даль!
Будущее, песню спой,
Прогони тоску-печаль!

СОН И ЯВЬ

Бегут ручьи, хоть нет весны,
Кругом зима и холода.
Мои несбыточные сны
Не станут явью никогда.
Во сне — весна: цветет
апрель,
И солнце греет, как всегда.
На улице метет метель.
Мороз. Ненастье. Холода.
Хотелось б жизнь мне
изменить
И в сказку превратиться
вновь.
Спасибо Богу, что творить
Мне помогает вновь любовь.

В. С. Ананьев,
с. Калинино, Чувашия

Эвалар®

Лечим суставы, не повреждая желудок!

Болезни суставов — бич современного общества. Они становятся все более актуальными и «молодеют» с каждым годом. Лидером в борьбе с заболеваниями суставов и позвоночника по праву считаются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

Однако, все больше людей, вынуждены отказаться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Всем, кому требуется лечение суставов и позвоночника, следует обратить внимание на натуральное[1] лекарственное средство «Настойку Сабельника[2]» Эвалар, которая, как и НПВП оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

Хорошей новостью является то, что если вы уже принимаете НПВП, то совместный прием с «Настойкой Сабельника» Эвалар, позволит усилить их эффект и снизить дозу[3].

И что самое важное, что «Настойка Сабельника» — это натуральное[1] лекарство и его можно принимать длительно.

«Сабельник» Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок!

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]По активному действующему компоненту. [2]Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [3]В рамках рекомендаций по применению.
Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тест-диагностика

Какой вы воспитатель?

Умеете ли вы воспитывать детей? Странный вопрос, а между тем его задают себе многие родители. Ответить на него поможет тест.

1. У вашего ребенка есть своя комната.
Да — 5 баллов, нет — 1.

2. Вы уделяете ребенку внимание каждый день.
Да — 5 баллов, нет — 1.

3. Вы пользуетесь телесными наказаниями.
Да, часто — 1 балл, иногда — 3, принципиально нет — 5.

4. Хотите, чтобы он всем с вами делился.
Да — 1 балл, иногда — 3, принципиально нет — 5.

5. У вас послушный ребенок.
Да — 5 баллов, иногда — 3, настоящий разбойник — 1.

6. Вы терпеливые родители. Спокойно переносите капризы ребенка.
Да, всегда — 5 баллов, иногда — 3, не терплю капризы — 1.

7. Прощаете своему ребенку шалости.
Да — 5 баллов, иногда — 3, никогда — 1.

8. У него есть определенные обязанности, и он их выполняет.
Да, всегда — 5 баллов, иногда — 3, нет — 1.

9. Вы читаете литературу на тему воспитания.
Да — 5 баллов, иногда — 3, нет — 1.

10. Запрещая что-то ребенку, объясняете причину запрета.
Да, всегда — 5 баллов, иногда — 3, нет — 1.

Подведем итоги

Сложите все баллы и посмотрите, что получилось:

10-23 балла — вы не лучший воспитатель. Если не измените свои методы воспитания, ваш ребенок может замкнуться в себе или из чувства протеста будет вести себя все хуже и хуже.

23-37 баллов — вы знаете, как нужно правильно воспитывать детей, но частенько забываете, что ребенку постоянно нужны ваша любовь и забота. Без этого неизбежно возникнут проблемы в отношениях.

38-50 и более — вы прекрасный воспитатель, у вас достаточно терпения, упорства и любви. А это самое важное!

Мы глазами иностранцев

Известная шведская журналистка Анна-Лена, которая несколько лет прожила в Москве, шокирована воспитанием детей в России. В своей статье «Грязный ребенок — неграмотные родители» она призналась, что в российских семьях царит настоящий культ чистоты, что нехарактерно для Европы. В детских дворах часто можно услышать окрики мам: «Не ходи по лужам», «Не становись на колени», «Не играй в грязи». Поскольку считается, что дети — это отражение родителей, поэтому они должны быть чистыми и опрятными. В европейских странах детям принято давать максимальную свободу, пока они могут себе это позволить.

Мини-спектакль для бояк

Если 5-6-летний ребенок ни минуты не может находиться в одиночестве, можно показать мини-спектакль.

Например о лисенке, который опасался оставаться один, однако мама-лиса его уговорила и ушла. Когда она отлучилась, лисенку стали мерещиться (что? — проговорите вместе с ребенком), но он придумал, чем себя занять, и избавился от страха. Покажите, как мама хвалила малыша за смелость. Если кроха боится посторонних, разыграйте сценки про Потеряшку: котик пошел на прогулку с хозяином и... потерялся. Малышей постарше можно попросить изобразить мимикой, как котенок испугался. Обсудите причину, по которой котенок потерялся. Покажите приключения Потеряшки, рассказывая, как перепуганный Потеряшка встретил добрых персонажей, которые помогли ему найти дорогу к дому.

В доме школьник — *С утра пораньше*

...Засыпает на ходу

Зарядка — хороший способ с утра взбодриться и прийти на уроки, не засыпая на ходу. Предложите ребенку встать на 15 минут пораньше и... составьте ему компанию.

НАКЛОНЫ

Встаньте прямо, руки по швам, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимите руки через стороны вверх, на выдохе наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. На вдохе выпрямьтесь, руки поднимите вверх и опустите по бокам. Повторите 4-6 раз.

ВЫПРЫГИВАНИЯ

Встаньте, как для предыдущего упражнения, руки на пояс. На вдохе низко присядьте, на выдохе резко выпрыгните вверх, вытягивая руки над головой. Помните, чтобы подпрыгнуть выше, надо в конце толкнуться носками вверх! И приземляйтесь на всю ступню или опять-таки на носки. Повторите 15-20 раз.

КОЛЕНО ВВЕРХ!

Исходное положение как в предыдущем упражнении, руки на пояс. На выдохе резко поднимите колено к груди, сгибая ногу. Поднимайте то одно, то другое колено, корпус можно чуть подавать вперед. Сделайте 20-30 раз.

ПЛАНКА

Встаньте в упор на руки и носки. Тело, бедра и ноги должны составлять прямую линию, не поднимайте ягодицы и не провисайте животом вниз. Сосчитайте до 30, лягте и отдохните минуту. Повторите 5-10 раз.

КИКБОКСИНГ

Встаньте в боксерскую стойку: развернитесь боком, одна нога чуть выставлена вперед, руки согнуты и сжаты в кулаки. Одна рука прикрывает лицо, вторая (та, что впереди) готова нанести удар. Имитируйте удар в голову воображаемого противника. На выдохе резкий удар рукой (той, что впереди), на вдохе верните руку, на следующем выдохе удар ногой на уровне пояса, на вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 15-20 раз, развернитесь другим боком и повторите те же упражнения 15-20 раз.

ЛАСТОЧКА

Встаньте прямо, руки опущены. На выдохе наклонитесь вперед, разводя руки в стороны, и одновременно поднимите одну ногу. Она должна быть натянута и напряжена. В идеале корпус и нога должны быть почти горизонтальны, плечи развернуты, голова чуть поднята. Удерживайте это положение, считая до 10 или больше, и только потом вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 5 раз на каждую ногу.

Е. А. Баженова, инструктор по лечебной физкультуре

Пригодится

ОТ угрей залейте 1 ст. ложку листьев мяты 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут. Наложите листочки на лицо на 20 минут, смойте теплой водой. Маски делайте 2-3 раза в неделю, курс — 15 масок.

НАСТОЙ листьев и цветков рябины поможет при аденоидах. Залейте 1 ст. ложку стаканом кипятка, настаивайте час, полощите рот и горло.

ДЛЯ лечения кашля при бронхите смешайте натертые на мелкой терке репчатый лук, яблоки и мед (в соотношении по весу 1:1:2). Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 6 раз в день, независимо от приема пищи.

ЕСЛИ у ребенка заболел зуб, залейте 2 ст. ложки шалфея 1,5 стакана кипятка, настаивайте на водяной бане 40 минут, остудите и используйте для полоскания 3-4 раза в день.

Цифры и факты

■ 10-16% ДЕТЕЙ В МИРЕ ГОВОРЯТ ВО СНЕ. СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ ТАКИХ НАПОЛОВИНУ МЕНЬШЕ.

■ БОЛЕЕ 900 ВОПРОСОВ ЕЖЕДНЕВНО ЗАДАЮТ 4-ЛЕТНИЕ ДЕТИ. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ОНИ МОГУТ ПРОИЗНОСИТЬ ОКОЛО 12000 СЛОВ.

■ САМАЯ ДОРОГАЯ ШКОЛА В МИРЕ — АНГЛИЙСКАЯ «МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ЛЕДИ И ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». ОПЛАТА ЗА МЕСЯЦ УЧЕБЫ СОСТАВЛЯЕТ 80000 ДОЛЛАРОВ.

От простуды давал дочке целебное молоко

Моей дочери было 6 лет, когда она переболела пневмонией и сразу же повторно простудилась. Лечить антибиотиками ее не стали, так как организм был ослаблен. Мне посоветовали хороший народный рецепт. Лекарство я готовил сам. Промыл 1 стакан овса с шелухой, залил 1 л домашнего молока и варил 1 час на паровой бане. Затем процедил, добавил по 1 ст. ложке меда и сливочного масла. Дочь пила целебное молоко горячим, мелкими глотками, равными порциями независимо от приема пищи в течение дня и обязательно на ночь. Курс лечения — 7-14 дней. В термосе отвар хранить нельзя — быстро скиснет. Я держал его в холодильнике и подогревал перед употреблением. Если при кашле мокрота отходила плохо, добавлял соду на кончике ножа. Отвар каждый день готовил свежий. Дочке такое лечение помогло за 10 дней.

Д. П. Харчевкин, Брянск

Авторитетное мнение

Есть ли спасение от простатита?

ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, УРОЛОГ МИХАИЛ НИКОЛАЕВИЧ КАЛГАНОВ.

— Есть ли надежда справиться с этой болезнью?

— Простатит — это хроническое воспалительное заболевание. Чаще всего развивается медленно — месяцами и даже годами. Пока простатит неизлечим. Но можно добиться стойкой и длительной ремиссии.

Симптомы простатита хорошо известны: болевые ощущения, учащенное и затрудненное мочеиспускание, ухудшение эрекции. Тем не менее медикам сложно диагностировать этот недуг. Часто урологи обнаруживают простатит там, где его нет. Да, воспаление в предстательной железе есть у многих мужчин. А к 70 годам есть практически у всех. Однако воспаление — это еще не болезнь. Кроме воспалительного процесса, у больного должна быть соответствующая клиническая картина.

Помимо типичных симптомов, простатит может проявляться болью в животе, а также в области таза, половых органов. Поэтому его порой путают с костно-мышечными, сосудистыми, неврологическими и даже психическими заболеваниями. Урологу надо иметь высокую квалификацию, чтобы разобраться, с чем связаны симптомы.

— Какие методы исследования используются для подтверждения диагноза?

— К сожалению, специальные анализы мочи и секрета предстательной железы не всегда информативны и порой не позволяют выявить возбудителя простатита. А без этого невозможно подобрать антибиотик.

— А правильно назначенные антибиотики всем помогают?

— Увы, не всем. Причин тут много. Одна из них: микробы стали устойчивы к лекарствам. Поэтому перед назначением лечения необходимо провести исследование на чувствительность к антибактериальным препаратам. Но и это еще не гарантия, что лечение поможет. Ведь чувствительность микробов к лекарству может быть сильной, средней и слабой. Или вообще нулевой. Кроме того, микробы поразному реагируют на лекарства. Например, в пробирке они гибнут, а в организме чувствуют себя неплохо. Поэтому стандартное лечение помогает лишь трем из десяти.

— И что делать остальным пациентам?

— Обследоваться. У мужчины может быть сниженный иммунитет. Поэтому он более предрасположен к воспалительным заболеваниям половой сферы. Снижают эффективность лечения сахарный диабет, сосудистые нарушения, метаболический синдром, дефицит главного мужского гормона — тестостерона. Наконец, причина простатита может быть и небактериальной. Если лабораторные исследования не выявили возбудителя заболевания, надо обязательно сделать УЗИ предстательной железы. Оно необходимо, чтобы исключить другие причины воспаления — камни, кисты, гнойники. Если что-то из этого обнаружено, в первую очередь больному понадобится операция. Также проводится особое УЗИ, которое показывает функцию сосудов предстательной железы — не нарушен ли кровоток, нет ли кислородного голодания органа. В этом случае необходимы препараты, улучшающие кровообращение. Также может использоваться физиотерапия.

— Как быть пациентам, у которых не выявлено хирургических проблем, но и антибиотики не помогают?

— Таким пациентам надо назначать лекарства, которые не относятся к официальному лечению простатита. Но тем не менее они могут косвенно влиять на здоровье предстательной железы — улучшать в ней обменные процессы, кровообращение, снижать воспаление. Но самолечение недопустимо! Если и это не помогает, надо обратиться в специализированные клиники.

— Что можете посоветовать для профилактики простатита?

— Надо беречься от заболеваний, передающихся половым путем, избегать хронических стрессов, переохлаждения и перегревания половых органов. Не курить, больше двигаться. А еще помнить, что регулярная половая жизнь улучшает кровоток в предстательной железе и препятствует развитию воспаления.

На приёме у гинеколога

Бартолинит у меня начался незаметно...

Сначала появился зуд, потом — покраснение на правой половой губе. Приняла это за потертость от новых трусиков. Недели через две зуд сменился жжением, покалыванием при ходьбе, а во время секса появилась боль. С каждым днем половая губа опухала все больше, прикосновения к ней стали болезненными. А в один день у меня вдруг повысилась температура, появились слабость и озноб. Обратилась к врачу. Врач спросил, нет ли у меня воспалительного процесса. И когда я поделилась интимными подробностями, направил к гинекологу. У него я и получила окончательный диагноз — киста бартолиновой железы, бартолинит в острой форме. Мне назначили антибиотики и мазь. Через неделю киста прорвалась, зарубцевалась, воспаление прошло. Но на половой губе остались рубцы и... сквозное отверстие! Я в шоке! И не только от внешнего вида. При половой близости появился дискомфорт, неприятное чувство трения. Что теперь делать?

М. Н., Краснодар

Первый симптом бартолинита — покраснение малой половой губы возле отверстия бартолиновой железы. Уже на этом этапе нужно показаться врачу, чтобы ускорить и облегчить лечение. Иначе загустевшая смазка и гнойные выделения закупорят проток, что приведет к быстрому развитию воспаления и образованию кисты. Как правило, бартолинит бывает односторонним, поэтому образование рубцов при его заживлении приводит к асимметрии малых половых губ. Большая киста (5 и более сантиметров) часто прорывается в обе стороны, что приводит к образованию отверстия в половой губе. Это отверстие не угрожает здоровью, но может создать немало проблем. Поэтому лучше сделать пластическую операцию, в ходе которой восстановят половую губу.

После операции сохраняется естественная складчатость и эластичность ткани, что важно для нормальной половой жизни. Вмешательство занимает не больше 40 минут и проводится под местной анестезией. Как правило, через неделю женщина чувствует себя абсолютно здоровой.

С. В. Коновалова, гинеколог, врач высшей категории

Намотай на ус

Перед маммографией или УЗИ молочных желез тщательно вымойтесь, особенно если пользуетесь дезодорантами, в состав которых входят тальк и алюминий. Аппараты, с помощью которых проводятся исследования, часто реагируют на частички этих веществ, находящиеся на коже, принимая их за микрокальцинаты (скопление кальция в тканях молочной железы), что может быть признаком рака груди.

При эрозии

■ ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЯ РАЗВЕДИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ НАСТОЙКИ ЭВКАЛИПТА 1 СТАКАНОМ ТЕПЛОЙ ВОДЫ.

■ ВОЗЬМИТЕ 100 Г ВЕТОК КАЛИНЫ НА 600 Г ПАХТЫ, КИПЯТИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 10 МИНУТ. ОТВАР НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ, УТРОМ МОЖНО СПРИНЦЕВАТЬСЯ (ОТВАР ПРОЦЕДИТЕ И ПОДОГРЕЙТЕ).

Кисту вылечила настойкой изюма

Обнаружили у меня на осмотре кисту яичника размером с куриный желток. И сразу назначили операцию. А кому охота под нож ложиться? Разговорилась я с соседкой, а та и посоветовала: «Купи 300 грамм изюма без косточек, залей его бутылкой водки и поставь на 20 дней в теплое место. После этого пей по маленькой рюмке (40 г) 3 раза в день за полчаса до еды». Выпила я три бутылки настойки. Пошла на прием к врачу, а кисты-то нет — рассосалась!

О. Н. Подгорная, Иркутская обл.

От цистита не осталось и следа!

Когда я однажды простудилась, цистит вновь напомнил о себе. При первых же признаках стала лечиться, как меня учила бабушка. Залила 2 ст. ложки измельченной осиновой коры (можно использовать почки и листья) 1 стаканом кипятка, кипятила 10 минут на малом огне. Перелила в банку, укутала и настаивала 30 минут. После того как отвар настоялся, процедила и принимала по 2 ст. ложки 3 раза в день. И представьте себе, на следующий день у меня не осталось никаких симптомов!

О. Жиркова, Орловская обл.

Травы помогут во время климакса

При климаксе я сильно потела. Справиться с этой неприятностью помог такой рецепт: измельчила сухую траву пустырника, плоды боярышника и корни валерианы. Смешала по 1 ст. ложке и залила смесь 1 л кипятка. Настаивала 40 минут, процедила и пила по 1/4 стакана 2 раза в день в течение месяца. Каждый день готовила свежий настой.

М. Н. Яшина, Кировская обл.

ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ЭРЕКЦИЕЙ ПОЛЕЗЕН КЕДРОВЫЙ ОРЕХ. ЕШЬТЕ ЕГО СЫРЫМ, НО НЕ БОЛЬШЕ 50 Г В ДЕНЬ. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДОСТАТОЧНО 1 СТ. ЛОЖКИ В СУТКИ.

О гормонах

Для вас, мадам

■ Безопасно принимать гормоны во время менопаузы не дольше 5-7 лет. В противном случае возможно развитие опухолей. До того момента, как раковая клетка превратится в опухоль и станет заметной на маммографии, обычно проходит около 10 лет.

■ Гормонотерапия не назначается женщинам старше 60-65 лет. Солидный возраст — сам по себе фактор риска многих заболеваний.

■ Во время гормонотерапии важно не пить спиртное, больше двигаться и есть здоровую пищу. Все это поможет снизить риск онкологии. Для контроля за состоянием груди, матки и яичников нужно ежегодно проходить маммографию, делать УЗИ органов малого таза и сдавать мазок с шейки матки на цитологию.

Особые случаи

■ Гормоны нельзя принимать носителям мутации «гена Анджелины Джоли» — $BRCA_1$ и $BRCA_2$. У них в разы повышается вероятность рака груди и яичников.

■ Если в семье был не один случай онкологии, гормоны лучше не применять.

■ Противопоказание к гормонотерапии — особое строение молочной железы, так называемая повышенная маммографическая плотность. Такую грудь обследовать сложнее, чем обычную, и потому есть риск пропустить опасные изменения.

■ Гормоны строго противопоказаны женщинам, у которых когда-либо был рак молочной железы. Сколько бы лет ни прошло после выздоровления!

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ЕСТЬ ДВА ВИДА ЛЕЙКОПЛАСТЫРЯ: ТОТ, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО ПРИКЛЕИТЬ, И ТОТ, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО СНЯТЬ.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ШВЕ ОБРАЗОВАЛАСЬ ГРЫЖА

Мне 69 лет. В июне 2016 года была операция — эзофагофундопликация по Тупе, грыжесечение с пластикой по Лихтенштейну. Через полгода на шве выше пупка образовалась грыжа. Постоянно выпирает, по размеру как голова ребенка. Хирург сказал, что ущемления не будет, но нужно носить бандаж, утягивающее белье. По утрам пью омепразол, иначе к вечеру начинается изжога, появляется небольшая отрыжка. Посоветуйте, что мне делать — снова идти на операцию или жить с этим?

Л. Соколова, Волгоградская обл.

ЗИМОЙ СОХНЕТ В НОСУ

Уважаемые читатели, помогите советом! Может, кто-то сталкивался с подобной проблемой? Каждый год, как только начинаются холода, от отопления или тепловентилятора у меня сохнет в носу. Дышать становится трудно. Постоянно хочется чем-то смазать в носу, чтобы не было сухости. Образуются корочки, а когда пытаюсь их удалить, идет кровь. Что делать?

М. К. Ремарчук, Красноярский край

СЫН СТРАДАЕТ ЧАСТЫМИ НОЧНЫМИ ПРИСТУПАМИ И ОДЫШКОЙ

Как помочь 6-летнему ребенку избавиться от бронхиальной астмы и пищевой аллергии, отражающихся на дыхании? Сын страдает частыми ночными приступами и одышкой. Диагнозы сына: бронхиальная астма, аллергический ринит (круглогодичная форма), атопический дерматит (неполная ремиссия). С трех месяцев страдает бронхиальной астмой и пищевой аллергией. Соблюдаем специальную диету, делаем ингаляции с «Пульмикортом», «Беродуалом», минералкой. Часто лежим в больнице. Работать не могу, так как ребенку нужен постоянный уход. Я мать-одиночка, мне 40 лет. Напишите, пожалуйста, рецепты. Кто может, помогите лекарствами — «Пульмикорт» (0,25 мг), «Беродуал» для ингаляций. Буду рада любым вещам на мальчика 6 лет и старше, школьным принадлежностям, школьной форме. Мне тоже нужны вещи (размер 42-46), кроме шерсти, а также обувь (размер 39-40). Заранее благодарна!

Анфиса Николаевна Сюткина, пер. Ждановский, 2, Краснослободск, Волгоградская обл., 404160, тел. 8-927-507-99-06

ПОРАЖЕНО БЛЯШКАМИ УЖЕ 50% ТЕЛА. И ЭТО В 20 ЛЕТ!

Мне 20 лет. Недавно поставили диагноз псориаз. Я уже слышала об этой болезни. Но всегда думала, что со мной никогда такого не произойдет, ведь у меня в семье никто этим не болеет и не болел. А через месяц мне стало хуже — поражено бляшками уже 50% тела. Я мажусь дегтем, гормональными мазями. Ни родители, ни друзья не поддерживают, окружающие делают из этого трагедию! Отзовитесь, люди, у кого есть такая же проблема, как вы с ней боретесь? Как психологически преодолели комплекс?

Лилия, Псковская обл.

ТОЛЬКО ЗАКОНЧУ ЛЕЧИТЬ ОДНУ БОЛЕЗНЬ — НАЧИНАЕТСЯ ДРУГАЯ...

После того как продали старый дом и купили другой, в нашей семье начались беды. Муж ушел, сына посадили на 11 лет. В 2016 году освободился с кучей болезней. Другого сына избили, два года выхаживала его. Дочку украли. Все 14 лет, что живем в этом доме, нет покоя. Мне 60 лет, у меня пятеро детей. Все дети хорошие, работящие. Я сама всю жизнь работаю на семью, на государство, а денег не хватает. Схожу с ума, нищета одолела. Каждый день что-то продаю из дома, чтобы купить хлеб, молоко. Живу как в заколдованном круге. То по несколько дней не могу выйти из дома, что-то не выпускает. Когда вырвусь, чувствую себя прекрасно.

Обращалась в психбольницу, но там говорят, что это у меня из-за нервов. Дети толком не общаются, как с цепи срываются. Такое ощущение, будто что-то препятствует нашему общению. Изо всех сил стараюсь не сойти с ума. Грешу на родственников. С 2005 года по сегодняшний день пью таблетки. Только закончу лечить одну болезнь — начинается другая. Помогите мне и моей семье. Что с нами происходит? Думаю, это из-за зависти... С мужем всегда были красивой парой, прожили 25 лет душа в душу. И дети у нас хорошие. Прошу дать совет. Сама читаю молитвы, когда очень плохо. Хочу избавиться от чувства страха и нищеты. У меня сахарный диабет II типа, варикоз, много других болезней, но это не угнетает. Страшно то, что меня как будто привязали к дому, к детям. Хочу поехать поработать и не могу. Хожу по кругу и опять сижу дома. Помогите! Хочу жить, работать, доставлять радость детям и внукам. Надеюсь на ваши советы. Заранее благодарю.

Раиса, пос. Осакаровка, Карагандинская обл., Казахстан

УРОЛОГ СКАЗАЛ, ЧТО НИЧЕГО СДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

Прошу помочь моему мужу. Ему 67 лет. Уже 10 лет у него варикозное расширение вен обоих яичек (варикоцеле). А в течение 2017 года болезнь развилась еще сильнее. Муж сдал все анализы — кровь (в том числе на ПСА), мочу, сделали УЗИ простаты, почек, мочевого пузыря — все нормально. Врач-уролог сказал, что ничего сделать нельзя, это не лечится. Мы не знаем, что делать. Кто сталкивался с подобной болячкой, помогите! Заранее благодарна.

Без подписи, Краснодарский край

***

У меня выпадение матки. Врачи предлагают удалить ее. Мне 74 года, это риск. Может, кто-то знает, как обойтись без операции и поставить матку на место?

Л. А., Кабардино-Балкария

***

Уже не раз читала, в том числе и в «Айболите», о чудо-приправе куркуме. Решила попробовать пропить. Если кто-то лечился куркумой, отзовитесь, пожалуйста. Как принимали и от каких проблем избавились?

С. И. Турова, Тверь

***

Так сложилась жизнь, что я одна воспитываю двоих детей. Сыну 10 лет, дочери 12 (инвалид детства, диагнозы ДЦП и атрофия зрительного нерва). Отец детей скрывается от алиментов. В городе снимаем жилье. Очень прошу оказать нашей семье любую помощь. Нужны канцелярские товары, бытовая химия, игрушки, постельное белье, детские книги. Безгранично буду благодарна всем добрым людям!

Елена Александровна Четверикова, ул. Комсомольская, 266, Кропоткин, Краснодарский край, 352394, тел. 8-918-632-27-89

Врачи предложили крайнюю меру — удалить копчик

Меня совсем измучила деликатная болячка, поэтому решила обратиться за помощью к добрым людям. Уже второй год меня беспокоят боли в копчике (кокцигодиния). Прошла много врачей. Перепробовала все обезболивающие мази, свечи, сидела на щадящих диетах. По рекомендации доктора записалась в бассейн, но боль утихает только на время. Нашла в себе силы избавиться от давней дурной привычки — бросила курить, лишь бы прошли эти боли. Но от лечения толку мало. Уже сидеть не могу! Врачи предложили крайнюю меру — операцию по удалению копчика. С одной стороны, страшно ложиться под нож, а с другой — боли так измучили, что уже нет сил их терпеть. Посоветуйте, что делать? Может, есть какой-то метод лечения, который я еще не пробовала?

Екатерина, Псковская обл.

Продолжать мне бои за место под солнцем для дочери или пустить всё на самотёк?

Моей дочери 16 лет. Уже 3 года она болеет шизофренией. Вначале все ее чудачества я воспринимала как эгоизм, переходный возраст, скверный характер, садизм — что угодно. То это было патологическое недовольство собой (даже довела себя до анорексии), то социофобия. Потом, по ее словам, все люди, глядя на нее, чесались и кашляли. После за нею следили и устанавливали дома камеры, вживили чип в голову и управляли сознанием. Сейчас дочка говорит, что слышит голоса, которые рассказывают ей, что делать и как жить. Иногда без причины начинает хохотать. Из успешной гимназистки-отличницы, которая углубленно изучала с репетиторами английский и математику, посещала малую академию программирования, бассейн, за полгода дочка превратилась в лежащую, ничем не интересующуюся толстую (поправилась после лечения в психбольнице на 18 кг) девушку. Ее перевели на домашнее обучение, но она попросту на него забила. Целыми днями лежит и смотрит телевизор или в одну точку. По дому ничего не делает, в школу не ходит.

Я во всем себе отказывала и отказываю ради дочки, сама стала неврастеником. Уже 2 раза лежали в психбольнице (в общей сложности 5 месяцев). Сейчас встал вопрос о дорогом пожизненном медикаментозном лечении. Но ребенок не похож на инвалида.

У меня вопрос к тем читателям, у которых в семье были больные шизофренией. Продолжать ли мне бои за место под солнцем для дочери (когда умру, чтобы хоть продавщицей смогла бы куда-то устроиться) или пустить все на самотек? Буду благодарна за любую информацию об этой болезни. Дай Бог всем здоровья!

Без подписи, письмо с сайта

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Вижу, как муж переживает, и очень хочу ему помочь

Решила обратиться в газету за помощью. Дело в том, что у моего любимого мужа с возрастом возникли проблемы с мужским здоровьем. Началось все с простатита, в дальнейшем стала проявляться эректильная дисфункция. Муж обратился к урологу, который назначил лечение таблетками. Пропил разные таблетки типа «Омник Окас» несколькими курсами, но результатов нет. Я очень люблю мужа, он замечательный человек. Ведет здоровый образ жизни, не курит, не пьет, находится в хорошей физической форме. Не знаю, чем ему помочь. Знаю только одно — мы будем вместе, что бы с нами ни произошло. Вижу, как он переживает, и очень хочу ему помочь. Может быть, кто-то подскажет проверенное лечение народными средствами? Ведь подобные проблемы у наших дорогих мужчин возникали и раньше. Буду очень благодарна за помощь!

Людмила, Новосибирская обл.

Спешим помочь

КУРИЛ 20 ЛЕТ ПО ДВЕ ПАЧКИ В ДЕНЬ

Для Любови Михайловны из Ставрополя, автора письма «Дочь много раз пыталась бросить курить — не получается» («Айболит» №21 за 2017 г.).

Я бросил курить в течение трех месяцев. До этого курил 20 лет по две пачки в день. Просто почти каждый день стал ходить в церковь и своими словами просить Господа Иисуса Христа помочь мне избавиться от вредной привычки. Сам и не заметил, как перестал курить. Надо молиться и верить в чудо Господне. Святые услышат молитву и помогут. Только нельзя лениться, сдаваться, и все будет хорошо.

Георгий, Сочи, Краснодарский край

От шума в ушах смешайте виноградный уксус и воду (2:1), поставьте на огонь. Когда появится пар, держите над ним голову, подставляя то одно, то другое ухо.

ВАШЕ РАССТРОЙСТВО НАЗЫВАЕТСЯ ТИННИТУС

Для Ольги из Удмуртии, автора письма «Беспокоит писк в ухе» («Айболит» №26 за 2017 г.).

У меня после родов такое было. Принимала антидепрессанты — все прошло. Но потом, после стресса, снова появилось. Так и хожу с писком в ухе. Если у вас беспокойство сопровождается нарушениями сна, возможно, это тревожное расстройство, которое лечится антидепрессантами. Попробуйте сходить на консультацию к другому неврологу.

Елена, Краснодарский край

МОЙ ЧУДО-РЕЦЕПТ — ВЛАГА НА ОКНЕ

Для Семена из Архангельской обл., которого беспокоит герпес («Айболит» №24 за 2017 г.).

Меня герпес мучил многие годы с начала зимы и до тепла. Тоже пыталась лечиться разными средствами. Но однажды где-то прочитала рецепт, который показался мне слишком простым. Не требовалось ни денежных затрат, ни времени. К тому же я не могла понять, в чем его суть и как он действует. В таких случаях говорят о чуде. Так вот, мой чудо-рецепт — влага на окне, когда оно запотевает.

Чтобы влага была чистой, предварительно окно хорошо протрите и подождите, когда оно запотеет и станет влажным. Чтобы собрать влагу, смочите ватку водкой, спиртом или тройным одеколоном и протрите палец. Соберите этим пальцем влагу со стекла и смажьте герпес. Повторите процедуру 2-4 раза или сколько потребуется. Мне хватило двух раз, и вот уже 4 года не вспоминаю о болячках на губах. И не вспомнила бы, если бы не ваше, Семен, письмо. Буду очень рада узнать, что рецепт помог.

Ф. А. Иванова, с. Такмык, Омская обл.

***

Этот рецепт в зимнее время поможет справиться с болезнями, укрепит иммунитет и просто порадует своим вкусом. Понадобится 150 г меда, 200-300 г тыквы, 2 лимона, 1 корень имбиря, 150 г сахара. Лимоны ошпарьте кипятком, чтобы ушла горечь, нарежьте вместе с кожурой, но без косточек. Тыкву и имбирь очистите, нарежьте кусочками. Если не любите островатый привкус имбиря, тогда на такое количество ингредиентов возьмите половину корня. Пропустите все через мясорубку, добавьте мед и сахар. Хранится смесь в холодильнике достаточно долго. Очень вкусно с чаем или даже просто на десерт.

И. Н. Жданова, Рязанская обл.

Голова зудела 4 месяца. Казалось, будто под кожей что-то шевелится

Для И. С. Сойкиной из Башкортостана, автора письма «Голова чешется постоянно» («Айболит» №26 за 2017 г.).

Сама столкнулась с такой проблемой. Зуд не прекращался 4 месяца и был такой сильный, что казалось, под кожей что-то шевелится. Еще через месяц стали выпадать волосы. Сдавала анализы на гормоны, прошла гинеколога, эндокринолога — все оказалось в норме. Дерматолог прописал «Регейн» и шампунь с кетоназолом. От «Регейна» волосы выпадали еще больше, шампунь тоже не помог. Диагноз так и не поставили. Стала искать в Интернете, что у меня может быть. Пришла к выводу, что смешанная себорея. Перхоти нет, волосы быстро становятся жирными, кожа зудит, и, как следствие, волосы истончаются и выпадают. Что предприняла? Купила шампунь с цинком, дегтярное мыло. Использовала их поочередно. Голову мыла каждый день, обязательно с утра. Потом перешла только на шампунь с цинком, так как дегтярное мыло имеет специфический запах. Никаких бальзамов, утяжеляющих масок не применяла! Голову хорошо промывала дважды, шампунь держала на волосах минут пять, прежде чем смывать. Потом разводила 1 часть яблочного уксуса в 10 частях воды и ополаскивала волосы. Это помогает восстановить нормальный pH кожи головы. Очень важны витамины А, Е и цинк плюс пробиотики. Кожа головы может зудеть от дисбактериоза в кишечнике. Можно купить витамины для волос. Только сравните их состав с дневными, чтобы не было перебора. Вот все это в комплексе мне помогло. Волосы постепенно восстановились, зуд исчез. Надеюсь, и вам поможет. Удачи!

Татьяна, Хабаровский край

Советы окулиста

Бактерии, вирусы, аллергия?

Для Сергея из Московской обл., автора письма «От линз отказаться не могу» («Айболит» №25 за 2017 г.).

Сами линзы не могут быть причиной конъюнктивита. Скорее всего, при их использовании вы не соблюдали правила гигиены. Ведь линзы нужно держать в специальном растворе, регулярно его менять... При воспалении и во время лечения нужно обязательно отказаться от линз. Лечением конъюнктивита должен заниматься офтальмолог. Схема лечения зависит от того, что стало причиной появления боли. Бактериальный конъюнктивит лечат с помощью антибиотиков. Это могут быть глазные капли от конъюнктивита, мази («Тобрекс», тетрациклиновая). Для определения вида и типа клеточной реакции микроорганизма проводится соскоб конъюнктивы.

Вирусный конъюнктивит могут вызывать те же вирусы, что вызывают обыкновенную простуду. Глазные капли или противовирусные препараты («Виролекс», «Виферон») офтальмолог назначает сразу же на первом приеме, после постановки диагноза.

Аллергический конъюнктивит можно вылечить только после выявления аллергена. Необходимо снять аллергический приступ и избавиться от аллергена. Кстати, им могут быть и линзы. В этом случае их придется заменить на другие. Конъюнктивит — достаточно серьезное заболевание, которое нельзя лечить самостоятельно. Необходима квалифицированная медицинская помощь.

Е. В. Лемешев, врач-офтальмолог

СПРАВИТЬСЯ С ПЕРХОТЬЮ ПОМОЖЕТ НАСТОЙ РЯБИНЫ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЯГОД КРАСНОЙ РЯБИНЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ОПОЛАСКИВАЙТЕ НАСТОЕМ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ МЫТЬЯ.

Кое-что об умении жить

Нейропатию я заработала давно

Для О. С. Квитко из Ростовской обл., автора письма «Кожа у мамы очень болезненная, как будто обожженная» («Айболит» №22 за 2017 г.).

У МЕНЯ диабет II типа уже 37 лет. Долгое время держалась на таблетках, последние два года принимаю инсулин. Диабетическую нейропатию заработала давно. Ощущения бывают самые разные: как будто бегают мурашки, покалывание, жжение, боль... Нейропатия, как и диабет, не лечится. Можно только приостановить дальнейшее развитие болезни.

Обследуюсь и лечусь в диабетическом центре. Лечение сложное и длительное. Каждый год назначают одни и те же препараты: «Берлитион», «Октолипен», «Мильгамма» (или «Нейромультивит»), «Мидокалм» и «Актовегин». При тупых болях пью диклофенак или «Найз», при острых и стреляющих — «Финлепсин» или «Лирику».

Самое главное — поддерживать сахар в крови близко к норме, чего я и добиваюсь различными способами. Периодически пью травяные сборы. Вот некоторые рецепты.

Смешайте в равных частях семена льна, створки фасоли, лист черники (измельчите). Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Томите на водяной бане 30 минут, процедите. Пейте по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Хорошо промойте 1 стакан неочищенного овса. Залейте 1 л кипятка и оставьте под крышкой на 24 часа. Затем кипятите на маленьком огне 40 минут, укутайте чем-нибудь теплым и настаивайте 2 часа. Процедите, долейте кипятком до первоначального объема. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут перед каждым приемом пищи. Лечение длительное.

Хорошо снижают сахар топинамбур, козлятник, стевия, черника, софора японская.

Больше ходите и делайте гимнастику. Вот комплекс упражнений, который нужно делать утром лежа в постели, после измерения артериального давления.

Поочередно сжимайте и разжимайте пальцы ног.

Двигайте стопами сначала к себе, а потом от себя.

Делайте круговые движения стопами вправо-влево.

Оттяните большой палец на себя и удерживайте его в таком положении как можно дольше.

Растирайте каждый палец, на середине стопы делайте круговые движения пальцами рук.

Поднимите одну ногу вверх, слегка помассируйте от стопы к коленному суставу (по ходу венозного кровотока). Пощипывайте, похлопывайте, поглаживайте. То же самое сделайте с другой ногой.

Согните обе ноги в коленях, поднимите вверх и потрясите стопами, словно что-то стряхиваете с них.

Встаньте на пол и перекатывайтесь с носка на пятку.

Каждое упражнение выполняйте по 10 раз, с каждым днем увеличивая количество подходов (по состоянию).

Важен уход за ногами. Мойте их каждый день на ночь теплой водой (горячей нельзя!) с детским мылом, насухо вытирайте и смазывайте специальным кремом для диабетиков «Диа-Дерм». Обувь носите свободную, носки — хлопчатобумажные.

Что касается диеты, ем все понемногу каждые 3 часа. Исключаю жирное, жареное, острое, мучное, сладости. Не ем блюда из риса, манки, ограничиваю картофель.

Все, о чем я написала, снижает сахар, улучшает кровообращение и предупреждает появление трофических язв и гангрены. Обычно у диабетиков повышен аппетит. Если вашей маме не хочется есть, ее тошнит, появилась сильная слабость — это повод сходить к гастроэнтерологу. А для обследования и лечения нейропатии возьмите у эндокринолога направление к хирургу в диабетический центр. Надеюсь, мои советы помогут вашей маме улучшить здоровье, чего я ей желаю.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

Сам себе доктор

Печень любит морковку

Печень работает в самых вредных условиях. Поэтому ее клетки нуждаются в постоянном «ремонте». Иначе она начинает хуже работать или вообще выходит из строя.

Для восстановления и поддержки здоровья печени народной медициной рекомендуется:

* в течение месяца пить по 1 стакану свежего сока капусты за 30 минут до еды;

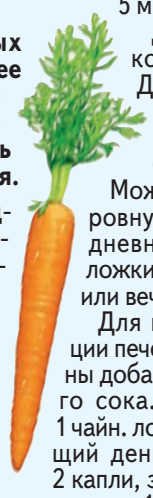
* заваривать кукурузные рыльца и пить как чай;

* смешать по 1/2 стакана капустного рассола и сока свежих помидоров и выпить за 3 раза после еды, курс — 1-2 месяца;

* есть салаты из черной редьки без сметаны.

Печень очень любит три продукта — морковь, болгарский перец в любом виде, особенно в сыром, и кисло-сладкие фрукты, прежде всего апельсины и мандарины. Если хотя бы 2-3 раза в неделю угощать ими печень, она отблагодарит вас хорошим самочувствием.

Можно использовать и такое средство. Корни одуванчика, выкопанные в апреле или ноябре, нарезать потоньше, высушить и слегка прокалить в духовке, чтобы они чуть побурели, затем размолоть. Заваривать 1 чайн. ложку 1,5 стакана воды, кипятить 5 минут и пить как кофе.



Другое любимое лакомство печени — мед. Достаточно съедать всего по 1 ст. ложке в день, и она будет работать гораздо лучше.

Можно также смешать поровну мед и клюкву и ежедневно съедать по 2-3 ст. ложки смеси утром, натощак, или вечером с чаем.

Для восстановления функции печени в 1 ст. ложку сметаны добавьте 1 каплю березового сока. Съешьте и закусите 1 чайн. ложкой меда. На следующий день добавьте в сметану 2 капли, затем 3 и так далее, доведя до 10 капель. Потом начните убавлять по 1 капле.

■ ПРИ ОСТРОМ ПРИСТУПЕ ПОДАГРЫ СДЕЛАЙТЕ НА НОЧЬ КОМПРЕСС ИЗ ЛОМТИКОВ МОЧЕНЫХ ЯБЛОК.

■ ОТ ЦИСТИТА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ВЫСУШЕННОЙ КОЖУРЫ ЯБЛОК СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 5-6 РАЗ В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА ПОСЛЕ ТОГО, КАК СЪЕДИТЕ ЯБЛОКО, ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ ВОДОЙ.

Миндальное молочко сохранит здоровье на долгие годы

Я давно увлекаюсь рецептами долголетия, записываю их в особую тетрадку. Хочу поделиться рецептом из моей коллекции. Возьмите горстку сушеного нежареного миндаля (примерно 2 ст. ложки), на 10 минут залейте кипятком. После этого слейте воду, а миндаль очистите от коричневой кожуры. Затем залейте его 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и взбивайте блендером, пока не получится белая однородная жидкость, похожая на молоко. Затем процедите молоко через плотную льняную ткань или марлю, сложенную в 4-6 слоев. Тщательно отожмите жмых. Не торопитесь выбрасывать его, он очень вкусный и отлично подходит в качестве добавки для приготовления конфет, паштетов и салатов. Можно наслаждаться таким молоком сразу же, а можно добавить в него капельку меда или любые другие добавки, например ваниль и корицу. Хранить миндальное молоко следует в холодильнике не больше 3 дней. Дневная норма — 1 стакан в 2 приема.

О. Н. Медведев, Курская обл.

НАШИ ЖЕНЩИНЫ НАСТОЛЬКО СУРОВЫ, ЧТО ПЬЮТ ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ВМЕСТЕ С ТОРТИКОМ.

На каждый день

● **Чай для укрепления иммунитета.** Залейте 1 ст. ложку натертого на мелкой терке хрена 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте такой чай 2-3 раза в день во время эпидемий гриппа.

● **Луковый джем от кашля.** Смешайте 1 стакан измельченного в кашицу лука с 1 стаканом сахара, поставьте на плиту и варите 5 минут. Остудите до теплого состояния, добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте. Принимайте каждый час: взрослые — по 1 ст. ложке, дети — по 1 чайн. ложке.

● **Снадобье от варикозного расширения вен.** Смешайте 1/2 чайн. ложки молотого имбиря, 1/2 чайн. ложки толченого семени кардамона и 1 чайн. ложку сока алоэ. Принимайте внутрь ежедневно за 10 минут до завтрака в течение 2 месяцев.

Секреты стройности

АВСТРИЯ. Каждый австриец съедает по одному яйцу в день. Этот продукт богат цинком, который снижает уровень инсулина в крови, а значит, помогает держать аппетит в узде.

ИТАЛИЯ. Итальянцы в течение дня устраивают перекусы, в основном овощные. Поэтому, когда приходит время обеда или ужина, они не набрасываются на еду.

ШВЕЙЦАРИЯ. Швейцарские врачи придумали мюсли больше века назад, чтобы кормить пациентов больниц. Сейчас швейцарцы едят их и на завтрак, и на ужин. Они надолго сохраняют ощущение сытости.

ТАИЛАНД. Секрет стройности тайцев — больше острой пищи. Попадая в организм, она повышает температуру тела и ускоряет обмен веществ.

Кефир-целитель

Рецепты народной медицины

■ При переутомлении и физической слабости смешайте 2 стакана крепкого (трехсуточного) кефира, взбитое сырое яйцо, 1/2 стакана тертых грецких орехов, смешанных с миндалем. Смесь принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день натощак, за 2-3 часа до еды.

■ В старину кефиром и простоквашей лечили разные экземы и лишаи. Если экзема являлась аллергической реакцией на ягоды и фрукты, принимали теплую успокаивающую ванну с чередой. Затем пораженные участки кожи осторожно смазывали кефиром.

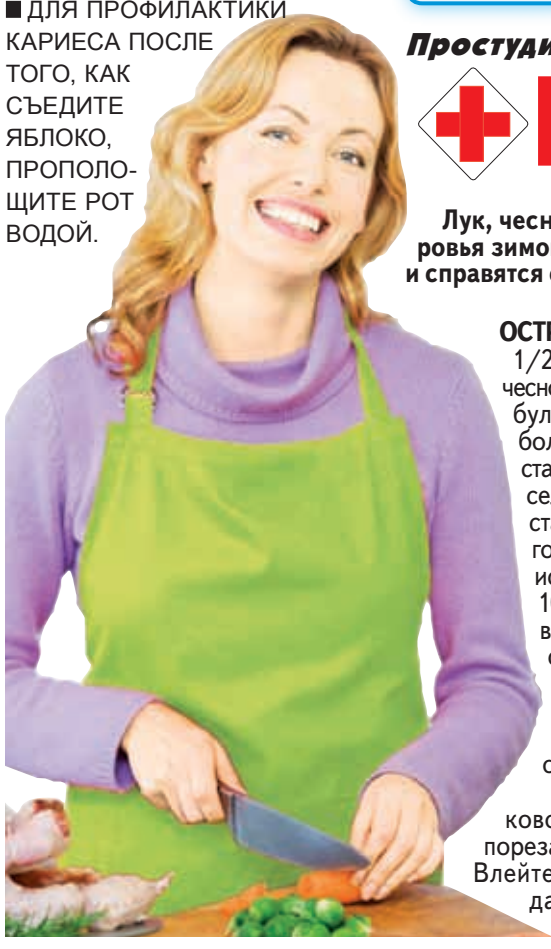
■ Кефир всегда использовали для лечения ожогов. Но только I степени! Из кефира готовили противоожоговую мазь, добавляя в него взбитое сырое яйцо. Готовую мазь остужали, чтобы температура была не ниже 8-10°С, и обильно смазывали место ожога. Когда мазь впитывалась, процедуру повторяли.

■ Пролежни народные целители лечили мазями на основе кефира. Если на теле замечали покраснения, это место промывали слабым водным раствором уксуса, а затем осторожно смазывали мазью. Для ее приготовления 1 часть кефира смешивали с 1 частью гусиного жира. Готовую мазь осторожно втирали в покрасневшее место. Затем под больного подкладывали круг, чтобы на место возможного пролежня не было давления.

Простудились? *Тоже лекарство*

Какой супчик поможет

Лук, чеснок и согревающая густота — простая формула здоровья зимой. Три вкусных супа помогут согреться после мороза и справятся с простудой.



ОСТРЫЙ ОВОЩНОЙ

1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 400 мл овощного бульона или воды, небольшая цветная капуста, 3 помидора, 2 стебля сельдерея, 1 морковь, стакан замороженного горошка (овощи можно использовать не все), 100 мл 15%-ных сливок, 1/2 чайн. ложки сухого имбиря, свежий зеленый чили, острый соус, кардамон по вкусу, соль, оливковое масло.

В кастрюле на оливковом масле обжарьте порезанные лук и чеснок. Влейте овощной бульон, дайте закипеть. Добавьте порезанные кубиками овощи, чили и готовьте 20 минут. Влейте сливки, острый соус, добавьте пряности и готовьте еще 10 минут. Взбейте в блендере большую часть супа и подавайте с кусочками овощей.

КУРИНЫЙ СУП-БУЛЬОН

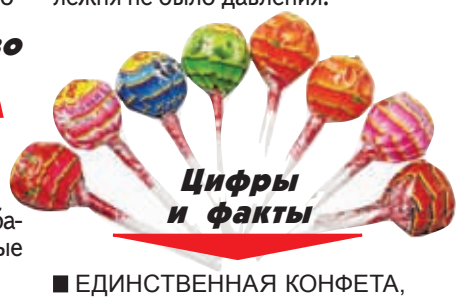
1/2 курицы (филе, 1 крыло, бедро и голень), по 1 луковице и моркови, 2 лавровых листа, 100 г лапши, 5 перепелиных яиц (2 куриных), свежий укроп, несколько веточек петрушки, черный перец горошком.

Куриное мясо залейте 2,5 л холодной воды, доведите до кипения и слейте. Снова залейте таким же количеством воды. Добавьте очищенную луковицу, морковь и петрушку (не солите). На медленном огне готовьте 1,5 часа, снимая пену. Бульон посолите. Добавьте лапшу, перец горошком и лавровый лист. Варите до готовности лапши. Подавайте, добавив нарезанные пополам вареные яйца и порубленный укроп.

СЛИВОЧНЫЙ С МЯГКИМ СЫРОМ

300 г мягкого сыра, 300 мл бульона, по 200 мл белого сухого вина и 33%-ных сливок, 2 стебля лука-порея, багет, оливковое масло, соль, черный молотой перец.

Некрупно порежьте порей. Обжарьте на среднем огне в масле в кастрюле с толстым дном. Влейте вино, вскипятите, добавьте бульон. Через 5 минут приправьте солью и перцем. Порежьте сыр кубиками, оставив пару ломтиков, и добавьте в суп. Влейте сливки, подождите, пока они нагреются, отставьте. Взбейте суп в блендере до состояния крема. В духовке запеките порезанный ломтиками багет. Когда хлеб начнет подрумяниваться, положите на него ломтики сыра. Суп разлейте по глиняным горшочкам, сверху выложите поджаренный багет и подержите 10 минут в духовке при 200°С.



Цифры и факты

■ ЕДИНСТВЕННАЯ КОНФЕТА, ПОБЫВАВШАЯ В КОСМОСЕ, — ЧУПА-ЧУПС.

■ В АНГЛИИ НА ОДНОЙ ИЗ ШОКОЛАДНЫХ ФАБРИК ИСПОЛЬЗУЮТ КОФЕЙНУЮ ГУЩУ В КАЧЕСТВЕ ТОПЛИВА.

■ ФРУКТЫ-ЖИРОСЖИГАТЕЛИ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БОРЮТСЯ С ЛИШНИМ «ЗАПАСОМ»: КИВИ, АНАНАСЫ, ГРЕЙПФРУТЫ.

Обедаем дома

БУЖЕНИНА ПО–ДОМАШНЕМУ

1 кг свинины,
4-5 зубчиков чеснока,
1 чайн. ложка прованских трав, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки перца, 3 чайн. ложки горчицы,
3-4 ст. ложки растительного масла.

Смешайте масло, горчицу, соль, перец, прованские травы, измельченный чеснок и натрите свинину. Заверните мясо в фольгу и уберите на 4-5 часов в холодильник, можно на ночь. В фольге мясо выложите в форму и запекайте в разогретой до 180°С духовке 1,5-2 часа. За полчаса до готовности откройте фольгу, полейте мясо образовавшимся жиром и поставьте в духовку до зарумянивания.

САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

150 г куриной печени,
1 картофелина,
100 г моркови по-корейски,
50 г твердого сыра,
2 вареных яйца,
3 маринованных огурца,
соль, перец, майонез.

Картофель, яйца и печень отварите до готовности. Картофель очистите и натрите на терке. Выложите картофель первым слоем, посолите. Нанесите сверху майонез. Печень тоже натрите на терке. Выложите ее на картофель, поперчите и смажьте майонезом. Третьим слоем выложите морковь, смажьте майонезом. Огурец нарежьте мелкими кубиками, выложите поверх моркови и смажьте майонезом. Натрите на терке яйца, выложите их на огурцы, смажьте майонезом. Натертый сыр выложите последним слоем.

ЖАРЕНЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ КОЛЬЦА

2 яблока,
3/4 стакана муки,
2 чайн. ложки разрыхлителя,
щепотка соли, соды,
150 мл воды,
растительное масло,
сахарная пудра.

Венчиком смешайте муку, разрыхлитель, соду, соль. Влейте воду и 1 ст. ложку растительного масла. Очищенные яблоки нарежьте кольцами толщиной 1,5 см, сердцевину удалите. В кастрюлю влейте масло и хорошо разогрейте. Обмакивайте кольца в кляр и жарьте в масле с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые кольца выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло. Посыпьте сахарной пудрой.

Песочное печенье с джемом

Чтобы испечь такое печенье, понадобится 1 яйцо, 1 стакан сахара, 200 г маргарина, 250 г майонеза, 3,5 стакана муки, джем.

Яйцо разотрите с сахаром добела. Добавьте мягкий маргарин, майонез, муку и тщательно размешайте. Из готового теста сделайте шарики, слегка сплюсните, уложите на смазанный маслом противень и выпекайте 15-20 минут. Затем склейте по 2 печенья при помощи джема. Сверху можно посыпать сахарной пудрой или смазать помадкой.

А. П. Аверченко,
ст. Советская,
Краснодарский край

Мой фаршированный карп — пальчики оближешь!

Карпа весом 2 кг почистите, промойте. Отварите в подсоленной воде 100 г круглого риса. Обжарьте на растительном масле 100 г грибов и смешайте с рисом. Добавьте 1 чайн. ложку соевого соуса и нафаршируйте рыбу. Зашейте брюшко, сверху на коже сделайте 4 надреза и влейте в них по 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Посолите, выложите на застеленный фольгой противень и запекайте в духовке 20 минут при 200°С. Разогрейте 3 ст. ложки сметаны, добавьте 2 чайн. ложки муки, перемешайте и варите 2 минуты. Достаньте карпа и обмажьте его сметанным соусом. Снова поставьте в духовку на 20 минут. Натрите 70 г твердого сыра, обсыпьте им карпа и еще 10 минут подержите в духовке. Выложите на блюдо и украсьте дольками лимона.

И. Н. Семенова,
Архангельская обл.

В доме малыш

РЫБНЫЕ ВАТРУШКИ С СЫРОМ

150 г рыбного филе, по 1 яйцу, луковице, помидору, 50 г сыра, 70 г молотых сухарей, соль, приправы, зелень по вкусу.

Смешайте с помощью блендера нарезанные на кусочки рыбу, лук, натертый сыр, измельченную зелень, яйцо, 2 ст. ложки сухарей, посолите, добавьте приправы. Разделите «тесто» на 4 равные части. Мокрыми руками сформируйте из них шарики. Выложите их на противень и сделайте углубление для начинки. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 10 минут. Заполните ватрушки кубиками помидоров. Сверху посыпьте сыром. Запекайте еще 10 минут.

НЕЖНЕЙШИЙ ТВОРОЖНЫЙ ЗЕФИР

1 ст. ложка желатина, 200 г творога, 100 мл молока, 1 щепотка ванилина, 1 чайн. ложка сахарной пудры.

Замочите желатин в молоке. Смешайте набухший желатин, творог, ванилин и пудру. Взбейте блендером. Разлейте массу по формочкам (лучше взять силиконовые). Заготовки отправьте в холодильник на 3-4 часа.

По сусекам поскребём

Если остался кусочек колбаски...

КОНЕЧНО, ЕГО МОЖНО СЪЕСТЬ, НО ЛУЧШЕ ПРИГОТОВИТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ БЛЮДО.

Картофельная запеканка с сыром

100 г варено-копченой колбасы, 6 картофелин, 2 луковицы, 200 г плавленого сыра (можно твердого), 1/2 стакана майонеза, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 2-3 помидора, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Нарежьте лук полукольцами, картофель — тонкими кружочками, колбасу — кубиками или соломкой. Сыр натрите на терке, часть отложите. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Уложите запеканку слоями: первый слой — картофель, второй слой — лук, третий слой — сыр, четвертый слой — колбаса и так повторяйте слои. Картофель слегка солите и перчите. Чеснок мелко натрите или пропустите через пресс. Смешайте с майонезом, вбейте туда яйцо и размешайте до однородной массы. Полейте ею запеканку и готовьте в разогретой до 180°С духовке 45 минут до мягкости картофеля. Выньте запеканку, посыпьте тертым сыром и равномерно разложите нарезанные кружочками помидоры. Поставьте в духовку и готовьте еще в течение 5-7 минут.

Ароматная солянка с чечевицей

100 г варено-копченой колбасы, 1/2 стакана чечевицы, по 1 моркови и луковице, 4 картофелины, 1 болгарский перец, соль, зеленый лук.

Замочите чечевицу на 4-5 часов. В 3-литровую кастрюлю налейте 3 л воды, положите целую очищенную луковицу и варите 20 минут. Луковицу выньте и посолите бульон. Картофель и перец нарежьте кубиками, морковь натрите на терке. В бульон положите чечевицу (варите 40 минут), затем картофель (варите 10 минут), морковь и перец (10 минут). В конце положите колбасу, нарезанную соломкой, и держите на огне еще 10 минут. Готовую солянку посыпьте измельченной зеленью и подавайте к столу.

Салат с сухариками и кукурузой

70 г варено-копченой или сырокопченой колбасы, 1/2 банки консервированной кукурузы, 150 г моркови по-корейски, 2 маринованных огурца, 4 яйца, 1 зубчик чеснока, майонез, сухарики из белого или ржаного хлеба, черный молотый перец.

Чеснок натрите на терке и смешайте с майонезом. Яйца отварите, очистите. Нарежьте колбасу, яйца, огурцы маленькими кубиками, морковь по-корейски — покороче. Смешайте все ингредиенты, добавьте кукурузу. Салат поперчите, заправьте майонезом. Перед подачей на стол сверху выложите сухарики.

Что бы съесть?

Домашняя шаурма

Рекомендуем

2 тонких армянских лаваша, 300 г любого мяса, 200 г капусты, по 1 небольшой моркови, луковице и маринованному огурцу, 1 пучок зелени, половина свежего помидора, 50 г твердого сыра, по 2 ст. ложки нежирного майонеза и томатного соуса, соль, приправы, растительное масло.

Замаринуйте мелко нарезанный лук: в глубокой миске слегка помните, добавьте по 1 чайн. ложке сахара, соли и уксуса. Все перемешайте, залейте кипятком и оставьте на 10 минут, затем жидкость слейте. Огурец нарежьте длинными полосками, помидор — кружочками, сыр натрите на терке. Капусту мелко нашинкуйте, добавьте тертую морковь, посолите и помните руками до мягкости капусты. Зелень измельчите. Мясо мелко нарежьте и обжарьте на масле с приправами. Лист лаваша разделите пополам. На правую часть уложите слой капусты, сверху огурец, кружочки помидора, смажьте майонезом (можно сметаной с горчицей). Далее выложите мясо, смажьте томатным соусом, добавьте часть лука и слой сыра. Скрутите лаваш конвертом и слегка обжарьте с обеих сторон на сухой разогретой сковороде. При подаче можно разрезать пополам.

Обсудим?

Пусть уж лучше дочка без отца растёт, чем с таким, как я. Жена и дети мне вообще не нужны

Четыре года назад я развелся с женой и был абсолютно счастлив. Близкие и знакомые причитали, сокрушались, что распалась семья, дочка будет расти без отца. А я-то знал, что она и так без меня росла. Я ею не занимался, потому что мне это абсолютно неинтересно. А общение с женой для меня было вообще тоской смертной. Когда встречались, а потом поженились, я вроде бы любил ее, хотел с ней строить семью. А потом понял, что семья мне вообще не нужна ни с этой, ни с другой женщиной. Мне хорошо одному или с друзьями. Люблю играть в футбол, в кальянной зависать, в Интернете сидеть столько, сколько моей душе угодно, а не сколько жена разрешит. Купил себе металлоискатель и могу сутками рыскать в поисках скрытых сокровищ.

А семья, жена, ребенок — это же сплошные обязанности и полное отречение от самого себя. Уверен, что не соглашусь с этим никогда. После развода в моей жизни появлялись женщины — хорошие, красивые, умные. Но вот беда: все хотят замуж, то есть опять накинуть на меня ярмо. Я же согласен только на свободные отношения. Они это понимают, но не сразу. А как поймут, тотчас же уходят. Я радуюсь, ведь это значит, что явятся другие. Будут новые отношения, новые ощущения. На мой век одиноких женщин хватит. И что удивительно, я совсем не скучаю по дочери. Как вспомню ее капризы, бесконечные «надо» и «давай» — сразу выть хочется. Пусть уж лучше без отца растет, чем с таким, как я. Не создан я для семейной жизни, что тут поделаешь. А приносить себя в жертву принятому в обществе мнению, что без семьи нельзя, не собираюсь. Люблю себя таким, какой родился.

Виталий, Смоленская обл.

ХОРОШИЕ МУЖИКИ НА ДОРОГЕ НЕ ВАЛЯЮТСЯ, ОНИ ЛЕЖАТ НА ДИВАНЕ.

Знаете ли вы, что...

● Запах любимого человека снижает уровень стресса у женщин. Участницы эксперимента оценивали запах одежды незнакомцев и партнера. В итоге оказалось, что женщины, нюхавшие рубашки своих избранников, чувствовали себя менее напряженно.

● Алкоголь заставляет мужчин смотреть на женщин как на потенциальных сексуальных партнерш. Причем под воздействием алкоголя мужчины обращают внимание на тех женщин, которые кажутся им привлекательными, но не слишком уверенными в себе.

● Большинство людей самым важным качеством в избраннике считают характер. Участники опроса из 20 стран из таких характеристик, как интеллект, внешний вид, чувство юмора, характер, схожие интересы, достаток, на первое место поставили характер.

ЛАПША
из писем читателей

В 50 лет мужчины еще не выглядят стариками. Если штаны не снимают, то выглядят молодо.

Инга, Кемеровская обл.

***

Муж всегда ни во что меня не ставил. И сын даже родился от его наплевательского отношения.

Ольга, Волгоград

***

Сережа проводил меня до дома, до самой постели.

Анна, Пермский край

***

Я уже устала ругаться, что муж в постели сквозняки наводит — дышит мне в навершею, а я потом голову повернуть не могу: больно.

Ирина, Липецкая обл.

Уроки жизни

Рецепты семейного счастья

1 Прячьте негатив между позитивом: «Дорогой, мне нравится, как ты моешь посуду. Единственное, что меня огорчает, — ты делаешь это так редко. Но я уверена, что ты доставишь мне удовольствие в следующий раз».

2 Часто в разговоре мы так озабочены тем, как ответить партнеру, что не всегда слышим, что он говорит. Поэтому при любом выяснении отношений повторяйте сказанное друг другом.

3 Будьте на стороне любимого. Он должен чувствовать вашу незримую поддержку всегда и во всем.

4 Чтобы расцветить отношения новыми красками, в обычных ситуациях ведите себя не так, как ожидает мужчина. Например, если обычно злитесь на то, что любимый забывает вымыть посуду, в следующий раз не раздражайтесь, а пошутите.

5 Заведите привычку дарить другу другу приятные мелочи. Например, пусть муж по дороге с работы купит ваше любимое пирожное, а вы — его любимый мармелад.

О женщинах
Заблуждения мужчин

■ Мужчины жалуются, что после свадьбы даже самые тихие и скромные невесты превращаются в злобных фурий. На самом деле это связано с ожиданием счастья в браке и дальнейшим разочарованием.

■ Мужчина должен быть похож на героя голливудских кинофильмов. На самом деле многих женщин такая схожесть даже отпугивает.

■ Вызывающее поведение и яркая, кричащая внешность — точный признак повышенной женской сексуальности. На самом деле чаще всего это признак невоспитанности и личных комплексов женщины.

■ Хороший секс может удержать женщину, даже если ее не устраивают другие мужские качества. На самом деле мужчины должны знать, что в первую очередь женщина воспринимает секс «через голову», ушами, эмоциями, чувствами, а техника отходит на второй план.

■ Женщина инстинктивно знает о желаниях и потребностях мужчины. На деле такое заблуждение часто приводит к непониманию, ссорам и разрыву отношений.

■ Любовь женщины можно купить подарками. На самом деле женщина, помещенная в «золотую клетку», скорее всего, останется рядом с мужчиной, но что будет твориться в ее голове и душе — мужчина не узнает.

■ Невинное женское кокетство мужчины часто принимают за сексуальное предложение. На самом деле женщинам не понятно, как такое может прийти в голову.

Узнали об измене? **Советы психолога**

Молчун или вечный гуляка?

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПОСПЕШНЫХ РЕШЕНИЙ, СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ! НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ СЛУЧИВШЕГОСЯ ТРАГЕДИЮ.

И не ставьте задачу во что бы то ни стало наказать изменившего мужа, выгнав его, к примеру, из дома. Зачем дарить сопернице того, кто нужен вам самой? Оцените степень опасности и выберите приемлемый вариант поведения. Есть разные подходы к мужским изменам в зависимости от того, какой тип мужчины достался вам в мужья.

Если муж — вечный гуляка

Обаятельный, заботливый и успешный, но желание прыгать из постели в постель для него непобедимо. Что делать?

* Признать, что жить с этим не сможете. Есть такой тип женщин, для которых измена неприемлема. Тогда лучше расстаться.

* Принять мужчину таким, каков он есть, и утешиться тем, что из всего множества женщин женой он называет именно вас. А имена и лица всех остальных может просто путать.

На измену решается молчун

Когда изменяет мужчина со всех сторон положительный, нужно принимать экстренные меры. Такие люди способны на любые безумства. Во-первых, не распускайтесь. Если увлечение мужа — не мимолетная связь на один-два дня, вы должны превратиться не во вздорную истеричку, а в мудрого полководца, разрабатывающего свою кампанию. Рассуждайте спокойно. Принимайте взвешенные решения. Постарайтесь понять, чего мужу все-таки не хватает в семейных отношениях. Сделать это не так уж и сложно. Вспомните, как часто в вашей семье звучат фразы: «Ну почему у нас опять не убрано?», «Ты не хочешь меня выслушать!», «Ты опять не хочешь секса?», «Почему ты всегда занята делами своих подруг?»... Честный ответ на этот вопрос и желание изменить ситуацию помогут победить соперницу. Заставьте ее думать, что счастливы. Совместный поход в гости, поездка за город, билеты из театра, «забытые» в его портмоне, и другие мелочи заставят соперницу сомневаться в том, что ее любовник несчастлив в семейной жизни, и охладят ее пыл.

Заподозрив, что муж идет на свидание, задержите его дома под любым предлогом. Приготовьте его любимое блюдо, включите телевизор с футболом. Пусть он опоздает и начнет оправдываться уже там. Мужчины не любят упреков, поэтому позиция соперницы будет ослаблена.

Влюбите в себя мужа заново. Новая прическа, макияж, платье — годится все, чтобы заставить мужа взглянуть на вас другими глазами. Используйте тактику стремительной атаки. В один вечер превратитесь из куколки в бабочку! Лучше всего приурочить это к походу в гости или приему гостей у себя. Муж не сможет остаться глухим и слепым, если все вокруг будут говорить вам комплименты. И попробуйте вызвать у мужа легкую ревность по отношению к себе. Именно легкую, потому что мужчины воспринимают женскую измену как преступление во сто крат более тяжкое, чем свою. Поэтому не увлекайтесь чрезмерно!

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Нет жира — нет целлюлита?

ПРАКТИЧЕСКИ У ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ ЕСТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ. РАЗВЕ ЧТО У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОК «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКИ» НЕТ, И ТО ДО ПОРЫ ДО ВРЕМЕНИ.

Провокатор целлюлита — гормон адреналин

Точнее, его противоположность — норадреналин. Он выделяется надпочечниками в такие моменты, когда нужна мобилизация физических сил. При стрессе хорошо выплеснуть наружу свои эмоции, а мы все держим в себе. Стрессов с годами становится все больше, и негатив накапливается. Не выплеснутый наружу адреналин превращается в норадреналин и вызывает сужение сосудов. В них затрудняется кровоток, становится меньше кислорода. Из-за этого лимфа сильнее просачивается сквозь сосуды и застаивается в мягких тканях. Это прямая дорога к жировым накоплениям. Врачи спорят: считать целлюлит болезнью или это проявление старения организма? Но даже если целлюлит не болезнь, его можно сделать менее заметным.

Совсем без жира нельзя

Особенно если планируете беременность. Но держать под контролем аппетитные соблазны и искушения — задача посильная. Не ешьте на ночь, не увлекайтесь мучным и жирным. А вот диеты могут усугубить положение. Худоба не защищает от целлюлита. Да и мужчинам это не сильно нравится, особенно если женщине за тридцать. Тело и кожа должны быть просто здоровыми.

Косметические процедуры для сжигания подкожного жира могут помочь. Полезны массажи, грязевые обертывания. Но непрофессиональный антицеллюлитный массаж может нанести больше вреда, чем пользы. Лучше пусть муж сделает вам легкий расслабляющий массаж. Или займитесь самомассажем проблемных зон. Но только делайте это постоянно, а не от случая к случаю.

А еще больше движения — ходьба, фитнес, плавание. Особенное плавание. Соединение воды и воздуха для кожи едва ли не лучшая массажная процедура. Дополните водные процедуры специальными массажерами, жесткими мочалками, щетками. Они помогают восстановить нормальное кровообращение и запустить процесс регенерации. Полезен и холодный душ, и контрастные обливания. Чередование струй улучшит работу каждой клеточки кожи. Горячая вода должна быть умеренной, а холодная — холодной, а не прохладной. Переключать воду надо 4-5 раз, а закончить обязательно холодной.

Пригодится

■ ТЕМНЫЕ КОЛГОТКИ ВИЗУАЛЬНО УДЛИНЯЮТ НОГИ, А БЕЛЫЕ УКОРАЧИВАЮТ.

■ АЖУРНЫЕ КОЛГОТКИ ХОРОШИ С ВЫСОКИМ КАБЛУКОМ, НО НЕ С БАЛЕТКАМИ.

■ КОЛГОТКИ НЕ НОСЯТ С САНДАЛИЯМИ И БОСОНОЖКАМИ.

■ ТОНКИЕ ЧЕРНЫЕ КОЛГОТКИ С ПРОДОЛЬНЫМ ШВОМ ПОДХОДЯТ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНАМ С ИДЕАЛЬНО РОВНЫМИ НОГАМИ.

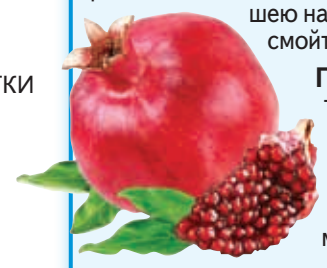
■ ИЗБЕГАЙТЕ КРУПНЫХ УЗОРОВ НА ГОЛЕНЯХ. ОНИ ДЕЛАЮТ НОГИ ПОЛНЕЕ.

■ МАТОВЫЕ ПЛОТНЫЕ КОЛГОТКИ ВЫГЛЯДЯТ ПРОСТО И СТРОГО. ЭТОТ ВАРИАНТ НЕ ДЛЯ МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК.

Из фруктов и ягод

Домашняя косметика

Бананы против морщин. Тщательно разомните половину очищенного банана. Добавьте 2 ст. ложки сливок и 1 ст. ложку овсяной муки. Размешайте все до однородной массы. Наложите ее на лицо и шею на 20 минут. Затем смойте теплой водой.



Гранатовый шампунь для блеска волос. В течение двух месяцев каждые 3 дня мойте волосы отваром кожуры граната. Залейте 3 ст. ложки сырья 1 л воды, варите на маленьком огне 15 минут. В дальнейшем нужно лишь споласкивать волосы этим отваром после мытья 1-2 раза в неделю.

Омолаживающий крем-сыворотка «Клюковка». Залейте 3 ст. ложки клюквы кипятком так, чтобы он покрывал ягоды, настаивайте 1 час. Смешайте 1 ст. ложку настоя с 1 чайн. ложкой масла расторопши и 1 чайн. ложкой настоя соцветий липы. Храните в холодильнике не больше месяца.

Шея лебединая

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ШЕЯ ВЫГЛЯДЕЛА МОЛОДОЙ МНОГО ЛЕТ?

■ В области шеи нет сальных желез и подкожно-жировой клетчатки, поэтому здесь кожа теряет упругость и эластичность быстрее.

■ Шею регулярно очищайте, как и лицо, и с помощью тех же средств для умывания и снятия макияжа. Исключение — средства с пометкой «для жирной кожи»: они сушат и не подходят для нежной кожи шеи.

■ Чтобы улучшить микроциркуляцию, дважды в неделю устраивайте для шеи отшелушивающие процедуры с помощью скрабов для лица (не тела!). Наносите его круговыми движениями от ключиц к подбородку и смывайте сильной струей прохладной воды такими же движениями. Так вы одновременно удалите и грязь, и омертвевшие клетки. Затем шею и область декольте протрите тоником.

■ Для профилактики поперечных морщин ежедневно, прежде чем нанести крем, делайте щипковый массаж шеи. Большим и указательным пальцами отрывистыми движениями пощипывайте кожу поперек складок. Не страшно, если она немного покраснеет.

■ Не допустить появления второго подбородка поможет такой массаж: смочите махровое полотенце в холодной воде. Отожмите, возьмите за края, растяните и в течение 2-3 минут похлопывайте им себя по подбородку. А если такую процедуру делать утром, она еще и бодрит.

Не навреди

ХУДОБА ОТБИРАЕТ 8 ЛЕТ ЖИЗНИ

Предупреждают норвежские врачи. Они 10 лет изучали состояние очень худых, полных людей и обладателей нормального веса. 90% слишком тощих участников умерли на 8 лет раньше, чем их сверстники с нормальным весом. Люди с избыточным весом прожили лишь на 4 года меньше. Вывод: и полнота, и худоба — это проблема. Лишний вес провоцирует диабет, гипертонию, атеросклероз, болезни суставов. А худоба — сердечно-сосудистые болезни, расстройство психики и онкологию.

СУХОЙ ЗАКОН ДЛЯ ХОРОШЕЙ КОЖИ

Хотите иметь красивую кожу? Забудьте об алкоголе. Такой вывод сделали американские дерматологи. Особенно это касается тех, кто страдает от розацеа — это стойкие красные пятна на лице. Горячительные напитки ухудшают состояние такой кожи. Причем сильнее всего у женщин. Стоит ограничить алкоголь и тем дамам, которые никогда не сталкивались с розацеа. Спиртное ухудшает тонус кровеносных сосудов и портит цвет лица.

Советы видной даме

■ Если вы комплексуете из-за высокого роста, откажитесь от высоких каблуков, шляп с высокой тульей, высоких капюшонов и причесок.

■ Используйте одежду с поперечными рисунками.

■ Выбирайте длину чуть выше колена или еще короче (если у вас стройная фигура).

■ Используйте ткани с редкой и широкой полоской или с продольными частыми полосами с узкими промежутками.

■ Носите многослойные комплекты.

■ Используйте ткани в крупную клетку, ткани с крупным ярким рисунком.

■ Носите широкие пояса.

■ Брюки носите с жакетом, мягким свитером или просторной блузой, доходящей до бедер.

■ Вещи должны быть немного великоваты, а не как обычно — немного маловаты.

Прикинь на себя — На приёме у дерматолога

Зубы — каркас для кожи

ПОЯВИЛИСЬ ПУПЫРЫШКИ НА НОГАХ

Причем они не только на голени, но и на икрах, на бедрах. В чем причина и как избавиться?

Мария, Ижевск

Нередко после удаления волос воском или с помощью эпилятора воспаляются волосяные фолликулы. Выглядят они как пупырышки. В таких случаях необходимо протирать кожу салициловой кислотой на спиртовом растворе или борным спиртом — 2 раза в день в течение недели. От обычных жирных кремов надо отказаться и приобрести в аптеке специальные кремы от сухости. Но если пупырышки красные, покажитесь врачу.

НА СТУПНЯХ ОЧЕНЬ СУХАЯ КОЖА

Специальные кремы мне не помогают. Может, надо что-то изменить в питании?

И. В. Пермякова, Астраханская обл.

При сухой коже ног диетологи советуют обратить внимание на питание. Пятую часть меню должны составлять белки. Поэтому старайтесь включать в дневной рацион мясо, птицу, бобовые и злаковые, орехи, семечки и льняное масло. Особенно полезны молочные и рыбные блюда, а также продукты, содержащие в больших количествах витамины А и Е. Это печень, почки, яйца, зеленые листовые овощи, все фрукты и овощи желтого и красного цвета.

ПОТЕРЯ ЗУБА ПРИВОДИТ К МОРЩИНАМ?

Действительно ли отсутствие даже одного зуба может вызвать появление складок или морщин на лице?

И. Воропаева, Орловская обл.

Да, это так. Зубы служат своего рода каркасом для губ и щек. Поэтому потеря даже одного зуба отражается на конфигурации лица. А уж отсутствие нескольких зубов вызывает очень заметные изменения. Могут появиться морщины в уголках губ, становятся более глубокими носогубные складки. Кроме того, снижается высота нижней трети лица, из-за чего человек начинает выглядеть старше.

А. Н. Любарский, врач дерматолог-косметолог

Лимонный лосьон от пигментных пятен

От пигментации на лице и кистях рук я избавилась с помощью лосьона, который сделала сама. Взбила свежее яйцо, добавила сок одного лимона, 100 г водки и 1 чайн. ложку касторового масла. Все перемешала и хранила в стеклянной посуде в холодильнике. Ватным диском наносила лосьон на лицо и кисти рук, держала 20-25 минут, смывала водой комнатной температуры и наносила любой увлажняющий крем. Если лосьон использовать вечером, кремом на ночь не надо пользоваться, чтобы лицо отдыхало. В результате у меня не только исчезли пигментные пятна, но и разгладились морщины, кожа на лице стала свежей, помолодевшей.

И. В. Комарова, Красноярск

Ёшкин кот!

Перья и пух – еда будущего

Людей на Земле становится все больше и больше. И белковой пищи, способной накормить человечество, не хватает. Как прокормить огромную голодную семью?

Решение проблемы предложили шведские ученые. Они придумали источник белка. Правда, не каждому он будет по вкусу. В качестве сырья предлагают использовать отходы с птицефабрик. Оказывается, пух и перья можно перерабатывать в пищевые продукты, и недостатка в них никогда не будет. Каждый год утилизируются тысячи тонн перьев. Шведам удалось обнаружить бактерии, способные перерабатывать белок в перьях в усваиваемые организмом аминокислоты. Их можно использовать при приготовлении корма для животных и даже добавлять в пищу для людей.

Для превращения перьев в еду отходы помещают в контейнер с солевым раствором и бактериями. Из килограмма перьев можно получить до 900 грамм белка. Пока из перьев будут делать только корм для животных. Но кто знает, что нас ждет в недалеком будущем.

НА ПРОСЬБУ ГАИ ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ВЫЕЗЖАТЬ НА ДОРОГИ В СНЕГ ОТРЕАГИРОВАЛИ ТОЛЬКО КОММУНАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ...

Из почты «Айболита» — *Обсудим?*

Чернота во мне...

СТРАННОСТИ СО МНОЙ ПРОИСХОДЯТ УЖЕ ДАВНО. ЕСЛИ ЧЕСТНО, ДАЖЕ НЕ ЗНАЮ, КАК К ЭТОМУ ОТНОСИТЬСЯ.

Первый раз с этим столкнулась, когда мне было лет 12-13. Сидели с одноклассницами на лавочке, и тут к нам привязалась цыганка, стала просить мелочь на молоко. О ней во всей округе говорили: «Не дашь ей денег — всю жизнь испортит». Мелочь-то у нас была, но делиться ею не хотелось. Я, как самая смелая, ответила, как учила бабушка: «Бог подаст». Реакцию гадалки помню до сих пор. Она вытаращила глаза, замахала руками и прошипела, что нельзя мне Бога вслух поминать, мол, чернота во мне. Потом подобрала свои юбки и быстро ушла. Мы посмеялись и забыли. Эту цыганку я потом часто видела. Она все так же клянчит деньги на молоко у всех без разбора. Ко мне никогда не подходит и, если есть возможность, переходит на другую сторону улицы. А если нет — шарахается в сторону. Пыталась с ней поговорить, но она убегает от меня.

Во второй раз ко мне привязалась цыганская молодуха, вся обвешанная маленькими детишками. Тоже деньги клянчила. У меня тогда было хорошее настроение, и на этой радужной волне я сунула ей полтинник. Она схватила меня за рукав и давай ныть, что этого мало. Я даже рот для ответа еще не открыла, как к ней вдруг подскочила другая и начала что-то взволнованно тараторить. И что вы думаете? Эта нывшая молодая баба безропотно вернула мне 50 рублей. Да еще и извинилась.

Еще хорошо запомнилась молоденькая цыганка-гадалка, красавица — глаз не отвести! Она приходила в парк, гадала по руке и брала мелочь — сколько дадут. Девчата постоянно к ней бегали. А со мной она наотрез отказывалась разговаривать. И смотрела так, будто к ней какое-то чудище подошло. Пару раз мои визиты к гадалкам заканчивались тем, что меня выставляли вон и наотрез отказывались говорить. А где соглашались — несли откровенную чушь. Единственная более или менее вменяемая бабка-целительница, к которой я ходила, деловито поплевала через левое плечо и велела мне топать откуда пришла.

Что со мной не так? Меня не жрут энергетические вампиры. А если и пытаются, это им выходит боком. Видимо, я для них невкусная. Всю сознательную жизнь большинство людей старается не подходить ко мне близко. В общественном транспорте пассажиры садятся рядом со мной, только если больше нет свободных мест. В очередях никто не дышит мне в затылок. В узком проходе стараются проползти мимо меня по стеночке. Выгляжу я вполне прилично и пахну хорошо. Может, кто-то объяснит мне, к чему это все? Или хотя бы обозначит направление, в котором нужно копать?

Виолетта,
Московская обл.

Знаете ли вы, что...

МУЖЧИНЫ СМОГУТ РОЖАТЬ «УЖЕ ЗАВТРА»

Президент Американского общества репродуктивной медицины заявил, что мужчины смогут рожать «уже завтра». По его словам, это станет возможным благодаря операциям по трансплантации матки. Они будут доступны не только женщинам, но и мужчинам. Доктор не сомневается, что получить шанс на материнство таким способом захотят женщины, родившиеся мужчинами. Не исключено, что операция по трансплантации матки мужчине окажется сложнее, чем операция, производимая женщине. Однако эти сложности преодолимы. На сегодняшний день известно о девяти успешных операциях по пересадке матки женщинам. Успехи делают шведские врачи.

СЕМЬ — САМОЕ УДАЧНОЕ ЧИСЛО

Из всех чисел семерка считается самой удачной. Почему? Скорее всего, такое мнение пошло от Пифагора. Именно он считал семерку самой удачной и «правильной» цифрой. Те люди, в имени которых 7 букв, по мнению древнего математика, должны быть невероятно удачливыми. По статистике, большинство жителей нашей планеты верят в магию цифры 7. Возможно, ее счастливое значение подкрепляется еще и массовой верой.

Однако эта цифра плохо сочетается с финансами. Считается, что нельзя хранить, занимать, отдавать суммы, связанные с семеркой: 700, 7000, 70000. Это может привести к бедности.

Сладости на Руси любили всегда

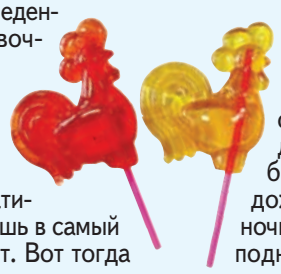
Сладости на Руси, как и вся пища наших предков, были простыми, но полезными. Тогда еще не было кондитерских фабрик, и каждая хозяйка готовила десерты по своему рецепту.

■ Наши прабабушки десерт называли заедками. Король русских сладостей — мед. Сейчас петушки на палочках делают из жженого сахара, а раньше только из меда. Мальчишкам дарили леденцового петуха, а девочке — курочку.

■ Когда-то варенье не ели, а держали во рту, особенно перед свиданием. Девушка брала в рот пару цукатиков и разжевывала лишь в самый ответственный момент. Вот тогда поцелуй с милым получался по-настоящему свежим и сладким.

■ У кровати жениха и невесты в день свадьбы наши прабабушки непременно втыкали березовые веточки, обмазанные медом, — для сладкой жизни. В Пермской губернии было принято еще и легонько побить невесту «медовой плеткой». Сладкое «наказание» осуществляла мать, мол, это научит жену подчиняться мужу.

■ В XVIII веке ни одна русская свадьба не обходилась без пастилы. Но гостям ее не давали. Эта сладость была привилегией молодоженов. Перед брачной ночью жених и невеста для поднятия сил сначала съедали курочку и кусок хлеба, потом по одной пастилке. Такие же пастилки мать невесты клала ей в подушку и под кровать молодоженов, чтобы у нее все сладилось с мужем.



От порчи и сглаза

● Чтобы снять сглаз с ребенка, три дня держите в воде три стебелька крапивы. Затем воду трижды слейте через решето. Смочите в ней руки и влажными ладонями трижды оботрите малыша по направлению от макушки к ногам. После каждого обтирания руки отряхивайте со словами: «Откуда пришло, туда и ушло».

● Больной выздоровеет быстрее, если под его кровать положить пучок свежесрезанной измельченной крапивы. Можно носить с собой в мешочке крапиву, она защитит от проклятия.

● Зверобой — отличное средство от нечистой силы. Положите веточки под стельки обуви, чтобы защититься от порчи, а еще под порог дома, чтобы в жилье не проник злой дух.

Татьяна Сергеевна всё время думала о собаке и плакала

АйБолит

Эту историю рассказала мне пожилая соседка, Татьяна Сергеевна. Жила она одна, кроме собаки не было у нее ни одной родной души. Однажды во время прогулки со своей Жучкой Татьяна Сергеевна потеряла сознание. Скорая увезла женщину в больницу. Когда она пришла в себя, первая мысль была о собаке, о том, как она беспризорная и голодная мечется по городу. Целыми днями она плакала, изводила себя, пока однажды соседка по палате не сказала: «Пойди в приемный покой, набери с телефона-автомата номер 555, тебе никто не ответит, но ты должна проговорить свою просьбу». Измученная старушка набрала номер и попросила: «Пусть моя собака меня найдет!» На следующее утро вся больница проснулась от звонкого собачьего лая. Выглянув в окно, Татьяна Сергеевна не поверила своим глазам — по больничному двору бегала ее Жучка.

Е. А. Тобольцева,
Рязань

В шаге от беды

КАК УБЕРЕЧЬ СВОИХ БЛИЗКИХ И НЕ ДАТЬ СОВЕРШИТЬ ИМ НЕПОПРАВИМОЕ. НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Виновата любовь

Мужчин-самоубийц в 4 раза больше, чем женщин. Но женщины в 4 раза чаще пытаются покончить жизнь самоубийством. Правда, при этом выбирают более «щадящие» способы, чтобы их успели спасти. С каждым годом число стремящихся наложить на себя руки растет во всем мире. Это люди в возрасте от 15 до 35 лет. В России каждый год 16 из 100 тысяч молодых людей совершают суицид. Основные причины: неразделенная любовь, конфликты с близкими и друзьями, страх перед будущим и одиночество. Мысли расстаться с жизнью посещают каждую вторую девушку и каждого четвертого юношу. 60% самоубийств происходит летом и весной. Суициды из-за неразделенной любви у подростков до 16 лет — половина от их общего числа. После 25 лет из-за чувств прощаются с жизнью реже.

Основной способ покинуть этот свет — повешение. В США чаще используют оружие, в Китае — легкодоступные пестициды. Лекарствами травятся 15-18% самоубийц.

■ 60% самоубийств происходит летом и весной.

■ 44% самоубийц прощаются с жизнью во второй половине дня.

Замужние и женатые намного реже кончают жизнь самоубийством. Самый высокий уровень суицидов — у тех, кто потерял любимого: они убивают себя в 3 раза чаще, чем семейные. 44% самоубийц прощаются с жизнью во второй половине дня, утром — 32%, ночью — 24%. И те же 44% самоубийц оставляют прощальные записки.

У 6% покончивших с собой один из родителей сделал то же самое. Около 80% самоубийц завуалированно сообщают окружающим о своих страшных намерениях.

Что должно насторожить

Если у человека нарушается сон, аппетит, ухудшается настроение, появилось увлечение алкоголем и наркотиками, стал чаще говорить о смерти и загробной жизни, резко изменилось поведение (был в депрессии и вдруг стал радостным и просветленным или, наоборот, веселился, но неожиданно стал замкнутым). Пропал интерес к окружающим и к себе. Взрослые люди начинают приводить дела в порядок, писать завещания, подростки — раздаривать личные вещи.

Как помочь

Не нужно подбадривать человека в духе «Соберись, тряпка!». Не стоит принижать его переживания, смеяться над ними. Тем более глупо просто умолять и повторять: «Не делай этого!» Здесь необходима помощь профессионала, который наверняка знает, что и как делать. И не нужно ничего стыдиться, а, наоборот, надо немедленно обратиться к специалисту, чтобы спасти чью-то жизнь.

Е. Е. Козлитина, психолог

Свекровь прожила у нас семь с половиной лет. И все эти годы она «ехала домой»

Хочу затронуть важную проблему: должны ли дети жить вместе с престарелыми родителями? Особенно если родитель остался один. Вроде бы чего тут обсуждать? Если старик в маразме, вези к себе, особо его не спрашивая. Но старческое слабоумие развивается медленно, постепенно, годами. Это после инсульта все понятно — человек сразу лежачий больной, нередко безумный. А представьте себе мою свекровь, преподавателя вуза, которая обвиняет соседей в воровстве чашек или звонит сыну в другой город и требует, чтобы он не ходил в гости к своей бабушке, давно уже покойной. В остальном же все нормально — живет самостоятельно, сама себя обслуживает. Восемь лет она категорически отказывалась переезжать к нам. Но однажды в минуту просветления позвонила и сказала: «Сынок, забери меня, иначе пропаду!»

Мы взяли свекровь к себе, когда ей было 78 лет, ухаживали за ней семь с половиной лет. И все эти годы она «ехала домой». Даже будучи лежачей, все рвалась куда-то ползти. Спрашивали — куда, отвечала: «Домой, к маме». Это, к сожалению, один из симптомов болезни. Кто ухаживал за такими людьми, знает, что они, даже находясь дома, стремятся «домой».

Было очень тяжело выслушивать бесконечные требования отвезти ее обратно. Свекровь закатывала истерики. Причем она не помнила, как переехала в наш город, и считала это происками негодяев, которые захватили ее жилье. Требовала, чтобы мы поехали и разобрались, а сама не могла даже доехать до вокзала — не знала как. Однажды она все-таки сбежала. Искали с милицией. Нашли через девять часов: засветилась, когда устроила скандал, требуя в кассе метро железнодорожный билет до своего города.

Ей казалось, что мы над ней издеваемся, не отпуская в родные стены, которые лечат. В какой-то момент, устав от бесконечных капризов, я была готова отвезти ее, но муж сказал твердое «нет». Пришлось ей доживать рядом с нами. Вот ведь горе какое.

В. П. Хмелик, Липецкая обл.

Умные мысли

■ ВСЕ САМОЕ ДОРОГОЕ В ЖИЗНИ — РЯДОМ. ГЛАВНОЕ, ВОВРЕМЯ ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО — САМОЕ ГЛАВНОЕ.

■ МУДРОСТИ НЕ УЧИШЬСЯ У ДРУГИХ, К НЕЙ ПРИХОДИШЬ САМ, ВСТАВАЯ НА НОГИ ПОСЛЕ КАЖДОГО НОВОГО УДАРА СУДЬБЫ.

■ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ НЕ ТА, ЧТО ВЫДЕРЖИВАЕТ ДОЛГИЕ ГОДЫ РАЗЛУКИ, А ТА, ЧТО ВЫДЕРЖИВАЕТ ДОЛГИЕ ГОДЫ БЛИЗОСТИ.

Зимой мы умнеем

Намотай на ус

Погода влияет на способность мыслить: в холодное время года мозг «просыпается», а в теплое думать становится сложнее.

В жару ухудшается способность принимать сложные решения. Нашему мозгу, как и любому внутреннему органу, для нормальной работы нужна энергия, которая вырабатывается из глюкозы. Именно ее мы расходуем, когда ходим, говорим, дышим. Глюкоза используется при выполнении сложных мыслительных задач, для поддержания нормальной температуры тела (если внешняя слишком высокая или слишком низкая). На охлаждение тела тратится больше ресурсов, чем на его согревание. То есть для мыслительных процессов в организме остается меньше глюкозы.

Как там, у них?

■ САМЫЕ ПРОЧНЫЕ СЕМЬИ ЖИВУТ В ИНДИИ. ХОЛОСТЯКИ ТАМ СЧИТАЮТСЯ НЕПОЛНОЦЕННЫМИ ЛЮДЬМИ.

■ ЛУЧШИЕ ОТЦЫ ЖИВУТ В ВЕНЕСУЭЛЕ. ОНИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЛЮБИМЫХ УВЛЕЧЕНИЙ В ПОЛЬЗУ ДЕТЕЙ И ДОМА.

■ АМЕРИКАНСКИЕ СУПРУГИ ФИНАНСОВО НЕЗАВИСИМЫ ДРУГ ОТ ДРУГА. У КАЖДОГО ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЙ БАНКОВСКИЙ СЧЕТ.

Я мечтала о настоящем мужчине, но не думала, что это будет средневековье или чего похуже...

Хочешь настоящего мужика — будь готова к тому, что я получила. Дима — серьезный, при деньгах, жесткий, сильный. На него можно всегда положиться: не предаст, не обманет, не уйдет. Только за это я плачу своей свободой. По его шкале ценностей муж все решает за жену. Всегда. Точка. Посадил меня дома, требует детей. Всех подруг разогнал. Аргумент один: «Я лучше знаю, как и что для тебя хорошо, а что — плохо». Тещу и родню мою обожает. Ездит в гости, всячески помогает и к своим возит. Иногда я встречаюсь с его друзьями и их женами. Видно, под стать себе выбирал. Такие же мужики — крепкие, цепкие, серьезные. Их супруги занимаются семьей, рожают, не болтливы. Вроде бы он меня ни к чему не принуждает, не заставляет по дому шуршать без остановки. Наедине ласковый... В целом заботливый, всегда выслушает. Но я живу в клетке: сюда не ходи, туда нельзя. Хобби под запретом, учиться не надо. Надо детей и дома ждать своего мужика. Даже Интернет под паролем, не на все страницы могу зайти. Я мечтала о настоящем мужчине, но не думала, что это будет средневековье или чего похуже. Забеременею, тогда окончательно порву все связи с миром. Бежать? А если он найдет? Наверное, накажет. Да и родные проклянут меня, им он очень нравится. Можно еще смириться, во всем слушать только его. Но я не уверена, что одну-единственную свою жизнь хочу прожить вот так — по указке мужа.

Анна, Пермский край

В тюрьму за сигарету

В Таиланде легко вляпаться в неприятности и попасть за решетку из-за незнания местных законов.

Недавно полиция задержала на курорте Паттайя двух молодых россиян. Парень с девушкой просто гуляли по городу. Полицейские заметили у девушки в руках электронную сигарету и провели личный досмотр. В вещах у молодого человека нашли такую же сигарету. Казалось бы, ну где тут преступление, не с боевым же пистолетом в руках остановили пару?! Однако молодых людей, не подозревавших, что они нарушают местные законы, теперь грозят упечь в тюрьму. За что? А за незаконное использование и контрабанду электронных сигарет. Пара из Тулы провела в полицейском участке не лучшие сутки в своей жизни. Пока их выпустили под залог 100 тысяч батов (около 3 тысяч долларов). Электронная сигарета отправлена на экспертизу. Суд ожидается в течение ближайшего месяца. В соответствии с таиландским законодательством ввоз, использование, хранение и ношение на территории Таиланда электронных сигарет запрещены. Кстати, в этой стране в начале 2017 года на пляже острова Рача-Яй арестовали 53-летнюю россиянку Ольгу Смирнову. За что? Она покормила рыбок. Оказалось, это влечет за собой или штраф 3 тысячи долларов, или заключение в тюрьму на год.

Каталог–2017

Название заболевания	№ газеты / страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Алкоголизм	20 (5), 22 (2, 7), 26 (7)
Аллергия	7 (6), 8 (14), 9 (14), 11 (3), 13 (3, 5, 6), 16 (3, 13), 17 (5), 19 (6)
Анемия (малокровие)	4 (14), 19 (11), 22 (14)
Аутизм	23 (6)
Астения	10 (8)
Вросший ноготь	2 (13), 9 (3), 13 (13), 14 (4)
Голово-кружение	6 (5), 7 (4), 14 (6), 20 (4)
Головные боли, мигрень	5 (7), 6 (7), 7 (8), 9 (3, 5), 18 (2, 5), 22 (14), 24 (7), 25 (4, 5)
Курение	9 (6), 15 (3), 16 (7), 23 (7)
Заикание	10 (13)
Миозит	1 (5), 15 (7)
Мерзнут ноги и руки	19 (13)
Наркомания	25 (9)
Отеки	6 (13), 8 (13), 9 (14), 10 (14), 23 (5)
Онемение рук	7 (3)
Укрепление иммунитета	7 (14), 9 (3), 22 (6), 25 (2)
Храп	17 (16)
СЕРДЦЕ	
Аритмия	12 (7), 17 (7), 18 (6)
Инфаркт	2 (4), 3 (4), 8 (3), 14 (6), 18 (6), 20 (2)
Ишемическая болезнь	13 (3), 22 (7)
Миокардио-дистрофия	25 (8)
Одышка	3 (14), 4 (3)
Стенокардия	5 (4), 9 (3), 11 (6), 26 (8)
Укрепление сердца	17 (14), 22 (7)
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	
Атеросклероз	4 (3, 14), 6 (6), 12 (15), 16 (4), 23 (2, 5), 24 (2, 4), 26 (8)
Варикозное расширение вен	5 (4), 8 (4), 11 (3, 6), 22 (4, 6), 23 (4), 24 (13), 25 (2), 26 (7, 8)
Гипотония	2 (4), 21 (3), 22 (3), 26 (8)
Гипертония, гипертонический криз	1 (3), 6 (4, 7), 7 (8, 13), 11 (14), 12 (7), 14 (3, 6), 15 (3), 16 (2, 3), 23 (4, 14), 25 (4), 26 (8)
Инсульт	1 (2), 6 (4), 7 (3, 8), 10 (13), 14 (6), 17 (6), 22 (5)
Очищение сосудов	4 (3), 12 (7), 25 (2)
Перемежающаяся хромота	24 (6)
Тромбоз	6 (4), 25 (2)
УХО, ГОРЛО, НОС	
Ангина	6 (3), 10 (3), 11 (14), 12 (3), 17 (14), 18 (4), 22 (8), 23 (7), 25 (9), 26 (3)
Болит горло	3 (3), 7 (3), 13 (7), 24 (3)
Болит язык	8 (13)
Вазотомия	7 (13)
Грибок в ушах, зуд в ушах	7 (13), 14 (13)
Гайморит	8 (13), 26 (13)
Потеря слуха	8 (3), 11 (13), 18 (13)
Ринит (насморк)	7 (13), 20 (14), 24 (8), 25 (3)
Отит	23 (3)
Осиплость	4 (6), 17 (2)
Тугоухость	23 (7)
Тонзиллит	6 (6), 24 (3), 25 (10), 26 (3)
Фарингит	6 (6), 9 (13), 12 (13), 15 (13), 24 (13), 25 (7)
Шум в ушах	8 (13), 12 (4)
БРОНХОЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА	
Бронхиальная астма	2 (5), 4 (14), 9 (3, 8), 15 (7), 18 (3), 20 (3), 22 (8), 24 (4)
Бронхит	2 (4), 3 (13, 14), 7 (2), 14 (5), 22 (14), 23 (4)
Пневмония	6 (3), 7 (6), 26 (4)
Кашель	1 (4), 2 (3), 4 (14), 7 (4), 8 (14), 10 (3), 12 (4), 14 (5), 18 (7), 23 (2, 13), 24 (3), 25 (14), 26 (7)
Коклюш у взрослых	10 (3)
Туберкулез легких	9 (3, 14), 15 (6), 18 (4), 25 (9)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Безоар	18 (4)
Болезнь Крона	24 (10)
Деформация луковицы 12-перстной кишки	6 (7)
Дисбактериоз	4 (14), 25 (10)
Дивертикулы сигмы, дивертикулез	5 (6), 16 (6)
Геморрой	1 (4), 6 (6), 9 (8), 13 (7), 15 (14), 18 (8)
Грибок в желудке	3 (6)
Гастрит	3 (15), 4 (6), 8 (2), 9 (8), 15 (5, 6), 16 (2), 20 (13), 22 (5), 24 (6), 26 (7)
Диарея (понос), расстройство кишечника	15 (3), 19 (4), 25 (7)
Желудок не переваривает пищу	7 (7)
Желудочный кашель	19 (4)
Запор, очищение кишечника	1 (4), 4 (6), 7 (7), 8 (5), 12 (5), 13 (4), 15 (14), 16 (5), 17 (2), 20 (4), 21 (7), 25 (7, 9)
Изжога, отрыжка	3 (6), 5 (6), 6 (7), 7 (6), 12 (14), 13 (4), 21 (10), 26 (3)
Колит	24 (3)
Метеоризм	18 (8), 21 (7)
Полип в желудке	6 (3)
Парапроктит	4 (6), 6 (7), 18 (8)
Рефлюкс-эзофагит	22 (3)
Свищ прямой кишки	6 (7), 7 (4), 26 (8)
Язвенная болезнь желудка	1 (4), 4 (14), 5 (6), 6 (7), 10 (2), 13 (4), 15 (2), 17 (7), 19 (4), 22 (13), 25 (7)
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ	
Асцит	17 (5)
Боли в поджелудочной железе	16 (7)
Дискинезия желчевыводящих путей	7 (5), 11 (7)
Желчнокаменная болезнь	7 (5), 9 (6), 16 (4), 17 (14), 21 (7), 25 (8), 26 (4)
Киста на печени	8 (13)
Липома в поджелудочной железе	7 (5)
Очищение печени и желчного пузыря	17 (14)
Панкреатит	15 (6,14), 19 (7), 20 (8)
Удаление желчного пузыря	7 (10)
Разрыв селезенки	22 (6)
Цирроз печени	2 (14), 17 (5), 20 (5)
Холецистит	2 (6), 3 (5), 4 (4), 8 (4), 17 (14), 18 (3), 21 (14)
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Болезнь Альцгеймера	19 (8)
Бессонница	6 (3), 8 (5), 22 (6, 13)
Депрессия	7 (8)
Истерический синдром	10 (8), 12 (5)
Невралгия тройничного нерва	5 (13)
Невралгия затылочного нерва	7 (6), 10 (8)
Нервный тик	9 (13), 11 (8)
Неврит лицевого нерва	12 (5), 19 (8)
Пограничные расстройства личности	16 (5)
Синдром Аспергера	22 (5)
Стресс, внезапный стресс	18 (3, 5, 13)
Эмоциональное выгорание	16 (7)
Эпилепсия	3 (3), 18 (13), 21 (13), 22 (14)
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	
Гидронефроз	3 (5)
Гемодиализ	13 (4)
Камни в почках и в мочевом пузыре	4 (4), 12 (4), 17 (7), 24 (6, 14), 25 (7), 26 (4)
Киста почки	2 (6), 17 (4)
Нефрит, пиелонефрит	23 (5)
Нефроптоз	2 (6)
Цистит	1 (4, 11), 3 (5), 11 (11), 12 (11), 20 (14), 21 (14), 25 (11)
Энурез	1 (13), 3 (13), 4 (13), 19 (4)
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Артрит, полиартрит	5 (7), 6 (5), 9 (4), 14 (4), 15 (3), 21 (14), 23 (5), 26 (5, 7)
Болят суставы	3 (3, 6), 7 (4), 8 (5), 9 (4), 10 (4), 11 (5), 12 (4), 16 (3), 17 (5), 18 (3), 20 (2, 6), 23 (3, 5, 9), 25 (13), 26 (5)
Бурсит	21 (5)
Болит спина	4 (5, 13), 8 (8), 10 (4)
Грыжа межпозвонкового диска	4 (7), 8 (8), 10 (4), 12 (13), 14 (13), 15 (13)
Киста на копчике	23 (5)
Косточка на большом пальце ноги	17 (4)
Коксартроз	13 (13), 16 (13), 17 (13)
Лечебная гимнастика для укрепления мышечного каркаса	6 (5)
Лечебная гимнастика для суставов ног	9 (4)
Лечебная гимнастика для подвижности суставов при артрите	15 (6)
Лечебная гимнастика для пальцев рук	16 (4), 23 (5)
Миалгия	21 (5), 24 (13), 25 (13), 26 (5)
Перелом ладьевидной кости	15 (3)
Перелом ребер	25 (6)
Перелом шейки бедра	3 (13), 10 (3), 21 (13)
Пяточная шпора	8 (15), 22 (9), 23 (3)
Остеохондроз	9 (4, 8), 11 (13), 15 (6, 8), 17 (5), 25 (8)
Остеопороз	1 (5), 3 (13), 9 (4)
Радикулит	2 (13), 5 (6), 8 (4), 9 (2), 12 (5), 15 (3), 24 (3), 26 (7)
Ревматизм	8 (8), 9 (4), 23 (5)
Растяжение связок	16 (4)
Судороги	2 (5), 22 (7)
Шишка на большом пальце	8 (8)
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	
Аллопеция (выпадение волос)	26 (2)
Ожирение	12 (15), 16 (2), 23 (8)
Потливость	14 (13), 16 (5), 25 (9)
Подагра	1 (5), 7 (3), 9 (4), 11 (3), 14 (4), 19 (6)
ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	
Зоб	24 (5), 25 (5)
Нарушения функции щитовидной железы	13 (7), 24 (5)
Узел на щитовидной железе	1 (9), 20 (7), 25 (5)
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет LADA	4 (8)
Диабет	1 (8, 9), 6 (2), 7 (8, 13), 8 (6), 12 (8, 15), 14 (8), 15 (8), 16 (8), 20 (7), 25 (5)
Диабетическая стопа	17 (8)
Диабет и гангрена	14 (8), 16 (8)
Диабет и остеопороз	24 (5)
Контроль за сахаром при диабете	4 (8), 6 (6, 8), 8 (6), 12 (4, 8), 13 (7), 14 (5), 15 (8), 16 (8), 17 (8, 14), 21 (4), 25 (5)
Контрацепция при сахарном диабете	3 (8)
Трофические язвы	7 (6, 8), 9 (3), 20 (13), 21 (13), 25 (3)
ОНКОЛОГИЯ	
Липосаркома	5 (3)
Менингиома	6 (13)
Меланома	20 (13)
Метод Шевченко	21 (13)
Рак молочной железы	10 (5)
Рак желудка	20 (4)
Рак шейки матки	20 (10), 23 (11)
Рак простаты	13 (10), 16 (10)
Опухоль мозга	8 (2)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Гепатит (А, В, С)	7 (5)
Гельминтоз	19 (13)
Гонорея	6 (11)
Герпес	16 (5), 26 (9)
Корь	20 (3)
Красная волчанка	11 (4)
Лямблиоз	19 (5), 23 (5)
Педикулез	22 (4)
Простуда (ОРЗ)	2 (14), 3 (3), 8 (4), 10 (4), 23 (4), 24 (3), 25 (2, 4), 26 (2)
Рожа	15 (13)
Ротавирус	19 (3)
Сифилис	24 (10)
Чесотка	1 (13)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Бельмо	20 (8)
Гимнастика для глаз	3 (3)
Глаукома, внутриглазное давление	1 (7), 13 (6), 17 (3), 21 (8), 23 (6)
Дальнозоркость	16 (7)
Йога для глаз	17 (3)
Катаракта	10 (4), 18 (6), 20 (8), 22 (8), 23 (6), 24 (7)
Конъюнктивит	25 (10)
Куриная слепота	10 (4)
Лазерная коррекция зрения	15 (7)
Опухли веки	9 (20)
Пересадка глаза	25 (3)
Синдром сухого глаза	17 (3)
Ячмень	7 (5), 17 (4), 23 (13)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Альвеолит	23 (8)
Воспаление полости рта и десен	1 (7), 2 (3), 8 (13), 15 (5), 22 (3)
Зуб мудрости	11 (8)
Зубная боль	9 (3), 12 (14), 18 (7)
Кариес	2 (5)
Лейкоплакия слизистой рта	2 (5)
Пародонтоз, пародонтит	4 (7, 14), 15 (2)
Стоматит	12 (5), 13 (5)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Акне (юношеские угри)	16 (13), 25 (10)
Бородавки	13 (13), 18 (13)
Буллезный эпидермолиз	19 (6)
Витилиго	5 (8), 25 (8)
Запах тела	23 (9)
Грибок на ногах	2 (13), 14 (4), 15 (13), 19 (4), 23 (5)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Гангрена	5 (13)
Гнойные раны	7 (6), 26 (9)
Гидраденит (сучье вымя)	10 (13), 17 (13), 18 (5)
Дисгидроз	9 (7)
Дерматит	22 (14)
Кератома	9 (7)
Кожный зуд	9 (14), 11 (13)
Келоидные рубцы	15 (7)
Лишай	4 (13), 9 (7), 16 (13), 22 (6), 26 (9)
Пролежни	20 (13), 26 (9)
Панариций	1 (13)
Псориаз	5 (13), 8 (13), 11 (4), (12), 19 (5, 13), 21 (13), 25 (7)
Мозоли, натоптыши	9 (6, 20), 16 (5)
Нейродермит	12 (14)
Ожоги	4 (14)
Опрелости, потертости	9 (7), 25 (8)
Рожистое воспаление	11 (4)
Себорея	4 (3)
Трещины на пятках и руках	11 (7)
Фурункулы, чирьи, угри	5 (13), 7 (13, 17), 9 (7, 13), 14 (13), 17 (7), 19 (13), 22 (4), 25 (13)
Ушибы, ссадины, синяки	7 (6), 16 (4), 23 (7), 24 (3)
Укусы насекомых	9 (2, 3)
Экзема	6 (7), 8 (13), 9 (7), 15 (6)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аднексит	1 (11), 12 (11)
Аборт	2 (8), 4 (11), 16 (10)
Бесплодие	18 (10)
Дисфункция яичников	13 (11), 25 (11)
Кольпит	6 (11)
Киста яичника, поликистоз	6 (11), 24 (10), 25 (11)
Крауроз	10 (13)
Климакс	4 (11), 11 (11), 23 (11), 24 (10)
Критические дни	6 (11), 8 (10), 23 (10)
Маточное кровотечение	4 (14)
Мастопатия	2 (11), 3 (11), 8 (4, 10), 21 (11), 25 (11, 13)
Миома, фиброма	2 (11), 5 (10), 8 (10)
Молочница	4 (11), 16 (10), 23 (11)
Нарушение микрофлоры влагалища	7 (11)
Опущение матки	3 (11), 7 (10)
Папилломы на шейке матки, полипы	7 (11), 26 (11)
Сухость влагалища	9 (11)
Удвоенная, седловидная матка	6 (10), 26 (11)
Фибромиома	23 (10)
Эндометриоз	6 (10), 21 (11)
Эрозия	8 (10), 16 (10)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы	7 (11), 8 (4), 18 (11), 26 (7)
Зарядка для улучшения потенции	13 (10)
Импотенция, улучшение потенции	1 (11), 9 (11), 10 (11), 12 (11), 13 (10), 16 (10), 26 (11)
Мужское бесплодие	2 (11)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Половое перевозбуждение	9 (11)
Простатит	9 (11), 10 (11), 17 (11), 26 (11)
Фимоз	10 (11)
Уретрит	24 (10)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Беременность	11 (11), 21 (10), 22 (10)
Депрессия после родов	18 (10)
Лактостаз	13 (11)
Мастит	4 (10)
Разрывы после родов	13 (11)
ПЕДИАТРИЯ	
Амблиопия	10 (10)
Атопический дерматит	25 (10)
Астигматизм	24 (9)
Аллергия, диатез	3 (10), 7 (13), 9 (10), 12 (10), 26 (10)
Астма	10 (10)
Ацетонемический синдром	25 (10)
Бородавки	10 (10)
Болезнь Нотта	23 (13)
Бронхит	19 (10)
Воспаление уха от инородного тела	11 (10)
Ветряная оспа	20 (9)
Дисбактериоз	25 (10)
Дистопия почек	15 (11)
Детские неврозы, истерика	14 (7), 15 (10), 24 (8), 25 (10), 26 (10)
Запор	12 (10, 13), 26 (10)
Иммунитет	22 (11)
Коклюш, кашель	11 (16), 26 (10)
Кифоз, кривошея	10 (10), 26 (13)
Лунатизм	14 (10)
Недоношенный ребенок	17 (10)
Осанка ребенка	17 (10)
Фурункулы	26 (10)
Половое созревание подростков	1 (10), 9 (10), 15 (10), 22 (11), 24 (8), 26 (10)
Проба Манту	17 (10)
Ревматоидный артрит	24 (9)
Рахит	15 (10)
Травма яичек	19 (11)
Туберкулез костей	3 (10)
Цистит у девочек	19 (10)
Энурез	12 (10), 26 (10)
ИКОНЫ	
Икона преподобного Амвросия Оптинского	2 (18)
Икона Богородицы «Благоуханный Цвет»	3 (18)
Икона Божией Матери «Коневская»	5 (20)
Икона Божьей Матери «Троеручица»	8 (20)
Икона святого Василия Блаженного	9 (18)
Икона святого Симеона Верхотурского	10 (18)
Икона святого Сергия Радонежского	17 (18)
Икона Божьей Матери «Тучная гора»	21 (18)

■ ЕСЛИ В ДОМЕ ЗАТЕРЯЛАСЬ КАКАЯ-ТО ВЕЩЬ, КУПИТЕ НОВУЮ, И ТОГДА СТАРАЯ ТУТ ЖЕ НАЙДЕТСЯ.

■ ПРИ ЛЮБОМ РЕМОНТЕ САМЫЙ ДОРОГОЙ РАСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ — НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ.

Советы от спасателей SOS!

Как известно, любое происшествие легче предупредить, чем ликвидировать последствия. А если все-таки оно произошло, важно знать, как правильно действовать.

1 Если вам пришла «чрезвычайная» эсэмэска, например, с информацией о надвигающемся урагане или сильном морозе, уточните прогноз погоды (например, в Интернете) и оцените для себя возможные риски. Не игнорируйте эту информацию, а передайте ее близким и знакомым. Скорректируйте свои планы, чтобы во время стихии не оказаться под открытым небом.

2 При пожаре в многоквартирном доме можно оказаться в дымовой ловушке, из которой выбраться без специальных средств защиты затруднительно. В такой ситуации лучше воспользоваться самоспасателем. Он состоит из капюшона, полумаски с клапаном для дыхания, фильтрующего патрона или кислородного баллона и сумки для хранения. Независимо от конструкции все самоспасатели очень просты в применении и не требуют специального обучения перед использованием.

3 Вы стали очевидцем какого-то происшествия или чрезвычайной ситуации? Вместо того чтобы снимать это на мобильный телефон, позвоните пожарным или спасателям по номеру 101. После этого, если есть такая возможность, окажите помощь пострадавшим.

В КАЖДОМ ДОМЕ И МАШИНЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОГНЕТУШИТЕЛЬ. ИНСТРУКЦИЮ К НЕМУ ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ, КОГДА ОН ПОНАДОБИТСЯ, УЖЕ НЕ БУДЕТ ВРЕМЕНИ. КАЖДЫЕ 3-4 ГОДА ПЕРЕЗАРЯЖАЙТЕ ОГНЕТУШИТЕЛЬ ИЛИ ПОКУПАЙТЕ НОВЫЙ.

Лекарства в быту

НАШАТЫРЬ ВЫВЕДЕТ ПЯТНА

Чтобы отбелить вещь, 1 ст. ложку нашатырного спирта и 2 ст. ложки 3%-ной перекиси водорода разведите в ведре горячей (60-70°С) воды. Залейте раствором предварительно постиранное белье и оставьте на 15-20 минут. Постирайте и дважды прополощите в проточной воде. От пятен не останется и следа!

Пора чистить подошву утюга? К 1 части нашатырного спирта добавьте такое же количество 9%-ного уксуса. Смочите в растворе мягкую тряпочку и обработайте подошву утюга.

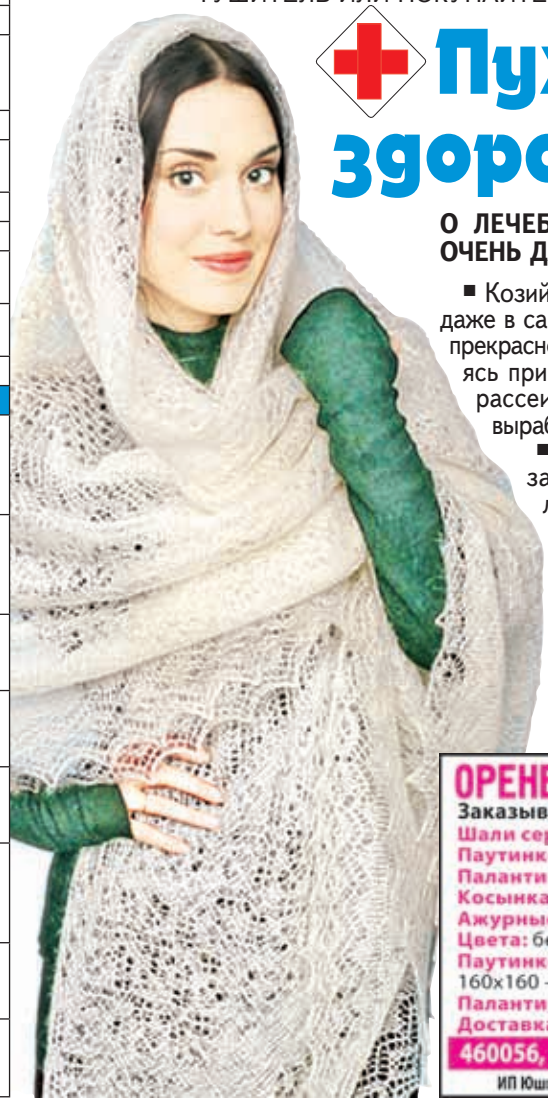
ФУРАЦИЛИН ИЗБАВИТ ОТ ГРИБКА НА СТЕНАХ

Для приготовления раствора растолките 15 таблеток фурацилина и растворите порошок в 0,5 л воды. Стену предварительно вымойте и обработайте раствором фурацилина при помощи пульверизатора, дайте просохнуть. Чтобы плесень больше не появлялась, обрабатывайте проблемные места фурацилином 1 раз в 2 недели.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА — ОТ МИКРОБОВ

Обрабатывайте перекисью водорода стеклянные и пластиковые доски для разделки мяса и рыбы. Это уничтожит бактерии, сальмонеллы и прочую болезнетворную микрофлору. Также используйте ее для мытья туалета. Для этого смешайте перекись с водой (1:1), распылите или побрызгайте на внутренние поверхности унитаза и смойте водой.

Пуховый платок здоровье сбережёт



О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Козий пух не даст замерзнуть даже в самые лютые морозы. Он прекрасно испаряет влагу, оставаясь при этом сухим, и не дает рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.

■ Пуховые платки — незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком. При кашле им обматывают шею.

■ В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует быстрому заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

■ При радикулитах и полиневритах оренбургский платок полезно носить на пояснице.

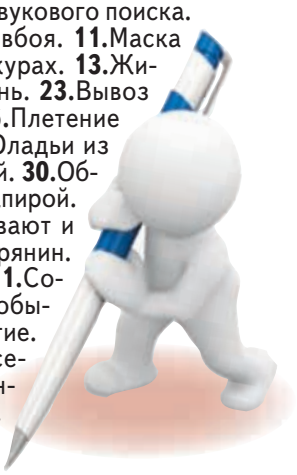
■ Сухое тепло, которое отдает козий пух, лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах.

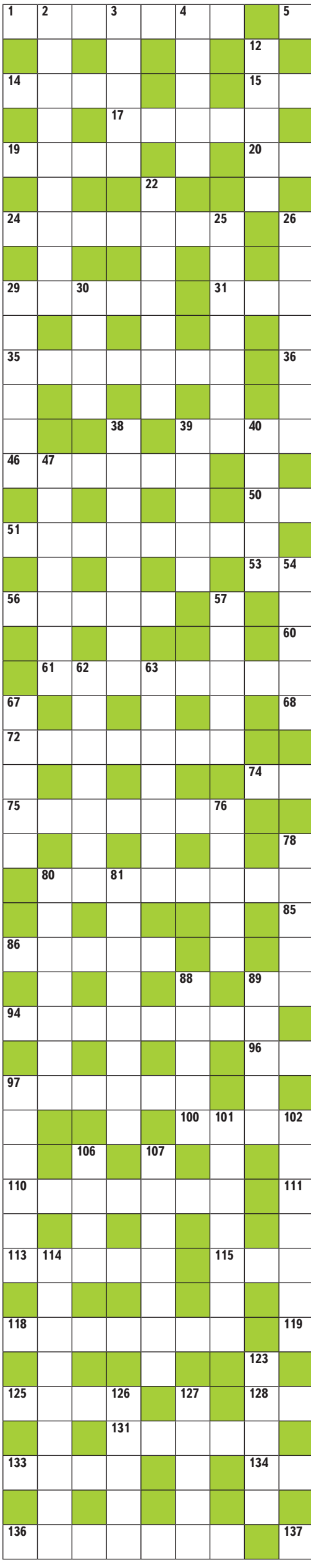
■ Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 4600, 5000, 5500, 6000, 6500, 7400 руб.
Паутинки белые, серые – 3500, 3800, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3100 руб., 120х120 – 3600 руб., 140х140 – 4100 руб., 160х160 – 4600 руб.
Палантины: 140х60 – 3100 руб., 160х70 – 3600 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001898
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8 (3532) 63-30-11, 8-987-799-73-10
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Обман чувств. **5.**Месяц подснежников. **8.**Окисел на сплаве. **14.**Не указ для курицы. **15.**Недомогание беременной. **16.**Переметная авоська. **17.**Плотная занавеска. **18.**Плавание по-лягушачьи. **19.**Поток у Эрмитажа. **20.**Перекресток дорог и дум. **21.**Желтая краска. **24.**Выход духовой трубы. **26.**Ему завидовал Сальери. **28.**Проверка на грамотность. **29.**Кусок ткани на платье. **31.**Снимает крышки с бутылок. **32.**Слабое место Ахиллеса. **35.**Башня пожарной части. **36.**«Нашатырный» газ. **37.**Подарок из «Детского мира». **39.**Все жены султана.**42.**Болгарская столица. **46.**Отступление как военная хитрость. **48.**Диван-кроха. **50.**Управляющий на производстве. **51.**Свадьба в храме. **52.**Желейная конфета. **53.**Оборудование корабля. **56.**Дерево с мягкой хвоей. **59.**Мера аптекарского веса. **60.**Мастер красноречия. **61.**Военный суд. **64.**И причащение, и крещение. **68.** «Укротительница» щетины. **72.**Ссудная лавка. **73.**Испытание новой машины. **74.**Решительное действие. **75.**Дикий жеребец. **77.**Художник-модельер. **78.**Большой стог сена. **80.**Нравоучитель по-другому. **82.**Там плутал Тесей. **85.**Персидский поэт. **86.**Съестные припасы. **87.**Сверхурочный отдых. **89.**Словесный портрет. **94.**Главный в газете. **95.**Журналист на выезде. **96.**Поле с посадочными полосами. **97.**Горькая ягода. **98.**Небольшие блины. **100.**Трубой у кота. **103.**Охотничья петля. **110.**Кухонное насекомое. **111.**Плод, упавший на Ньютона. **112.**Перебранка с битьем посуды. **113.**Мощь струи. **115.**Класс-гегемон при царизме. **116.**Священник у мусульман. **118.**Достоинство купюры. **119.**Точка зрения на проблему. **122.**Открытие Колумба. **125.**Цирковой шест. **128.**Углеводород — горючее при сварке. **130.**Видимые экстрасенсом флюиды души. **131.**Косвенный налог. **132.**Отвергнут обществом. **133.**Ящик с шифром. **134.**Высшее звание ученого. **135.**Линейка портного. **136.**Прокладывает курс судна. **137.**Плавсредство Умки. **138.**Прогоревший делец.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Самый младший офицер. **3.**Молодой человек. **4.**Эмиграция евреев из Египта. **6.**Изобразил «Девочку на шаре». **7.**Устройство для звукового поиска. **9.**Полевой тетерев. **10.**Ловушка ковбоя. **11.**Маска для собаки. **12.**Стадо в овечьих шкурах. **13.**Житель Ташкента. **22.**Палаточная ткань. **23.**Вывоз товаров. **25.**Окружение города. **26.**Плетение из шнурков. **27.**Овсяная мука. **28.**Оладьи из картошки. **29.**Питание хряка на убой. **30.**Образ в пьесе. **33.**Укол, нанесенный рапирой. **34.**Московский говор. **38.**Их надевают и леди, и боксеры. **39.**Испанский дворянин. **40.**Жить не мог без Джульетты. **41.**Соратник Дмитрия Пожарского. **42.**События в романе. **43.**Частное предприятие. **44.**Держит судно на месте. **45.**Всемирная паутина. **47.**Полудрагоценный камень. **49.**Норма поведения. **54.**Пограничный знак. **55.**Ваша... бита! **57.**Святейший совет при патриархе. **58.**Уведомление из банка. **62.**Занятие кустаря. **63.**Удаль хвастуна. **65.**Ножницы для стрижки сада. **66.**Бывалый воин. **67.**Полыхает в печи. **69.**Заяц-шатен. **70.**Движение фехтовальщика. **71.**Дательный или винительный. **76.**Волосы лошади. **77.**Пляшет под дудку факира. **78.**Трос в снаряжении парашютиста. **79.**Аргумент для судьи. **80.**Конец рукава рубашки. **81.**Ядовитое дыхание Чернобыля. **83.**Школа-общежитие. **84.**Лентяй среди пчел. **88.**Что такое фобия? **89.**Меч, ставший плугом. **90.**Язык израильтян. **91.**Элитный мех для шубки. **92.**Казак, покоривший Сибирь. **93.**Вражеский агент. **97.**Бумага, что на коробки идет. **99.**Потеря в стоге сена. **101.**Производитель шампанского. **102.**Богомолец-лицемер. **104.**Регулировщик силы тока. **105.**Истина у математиков. **106.**Не дает спать соседу. **107.**Глиняная дудочка. **108.**Бездельник на чужой шее. **109.**Божок язычника. **114.**Билет на весь сезон. **117.**И микстура, и таблетка. **120.**Рабочая специальность. **121.**Мольберт чертежника. **123.**Станичник с шашкой. **124.**Камень здоровья. **126.**Свадебный дружка. **127.**Эстрадный помост. **129.**Щит, символ покровительства. **130.**Губерния в Монголии.





Анекдоты

Мужик заходит в магазин канцтоваров:

— Подберите мне, пожалуйста, шикарную авторучку и перевяжите розовым бантом. У нас с женой годовщина.

— О, молодой человек хочет сделать маленький сюрприз?

— Молодой человек желает сделать огромный сюрпризище — жена ожидает BMW.

***

Пришел мужик в магазин и спрашивает:

— Можно попробовать виноград?

— Да, конечно, пробуйте!

Мужик выбирает из ящика самую крупную кисть:

— Дома попробую.

***

Две свекрови разговаривают. Одна говорит:

— У меня сын разводится...

— А что, невестка недовольна?

— Ну как она может быть недовольна? Пришла к нам 46-го размера, а уходит 56-го!

***

Рынок. Бабулька продает лекарственные растения:

— Кроличья трава! Кроличья трава!

Подходит покупательница:

— Что хоть за трава-то?

— Купи, милая, накорми ею мужика — и будет он у тебя как кролик.

Радостная покупательница расплачивается, забирает пучок травы и уходит. Бабка, себе под нос:

— Какать будет шариками...

***

— Фима, я слышал, ты теперь женатый?

— Ну, правильнее сказать мужчина с ограниченными возможностями.

Кое-что для родителей

Оно того стоило!

Про кривые ноги, квадратную голову и косы размером с солнце...

Зачатие длится 12 минут, и это лучший момент во всей педагогике. Дальше сплошные убытки. 40 недель ты толстеешь от одного взгляда на булочку. Тебя разносит, все бесит и тошнит одновременно. Ходить тяжело, сидеть неудобно, лежать вредно, жить тошно. Ощущение, будто выпила аквариум и внутри плавает черепаха. Родятся дети тем же дурацким способом, какой использовали инопланетяне в голливудском кошмаре. Не по-людски как-то. Причем роды — это не конец приключений. Все лучшее впереди, и ты еще не раз об этом пожалеешь. Дети не дают спать. Их почему-то бесит, если родители спят. Какают они исключительно, когда вы надели пять штанов и зашли в лифт. А однажды нарисуют на стене такую бабочку, что не сразу ототрешь. Каждый день дети едят, пьют и другими способами портят настроение. Чуть что не так, они же на тебя орут. В три года ребенок вернется из сада с грандиозной шишкой на лбу. Ты пойдешь и убьешь чужого папашу. Он так и не успеет понять за что. К десяти годам смиришься с двойками и перестанешь искать, кто в родне был такой тупой. В двенадцать лет чадо признается, что любовь разрушила его жизнь и все зря. В тринадцать обнаружишь в его кармане сигареты и ужаснешься. В четырнадцать найдешь презервативы, ужаснешься, но уже не так бурно. В шестнадцать сама подсунешь ему презервативы и вспомнишь, каким он был милым, когда в тринадцать только начинал курить. Потом заявится какое-нибудь Маша или Витя, все в прыщах и очень ранимое. И вот они уже вдвоем грабят твой холодильник, одалживают без возврата и запираются в ванной. И тебе же надо их мирить. Полы они вымоют лишь однажды — под Новый год. Но зато! Зато... Однажды ты найдешь в шкафу свой портрет, написанный шариковой ручкой. Там у тебя будут кривые ноги, квадратная голова, косы размером с солнце, косоглазие и нос на щеке. Ты поцелуешь каракули и решишь, что оно того стоило.

ЕСЛИ ТАРАКАНЫ
В ГОЛОВЕ ПРИТИХЛИ,
ЗНАЧИТ, ОНИ
ГОТОВЯТ ВАМ СЮРПРИЗ!

Круто сказано

● С 2018 года страховая часть пенсии увеличится на коэффициент аж 1,037. Остров Бали стал ближе для пенсионеров на целых 37 метров.

● А вы знаете, что «кузнечик» на украинском языке — стрипиздик? А «духи» на польском — вонявки, а «грудь» на сербском — сисюрдаче. Получается: набрызгала свои сисюрдачи вонявкой и побежала на работу как стрипиздик.

● Если соединить путинское «Вы хоть понимаете, что натворили» с лавровским «Дебилы, б...», получается законченная мысль.

Весёлые задачки

Сколько пальцев у Коляна?

■ Расстояние от салата оливье до лица дяди Миши было 1 метр и 20 сантиметров, а до салата из кальмаров 40 сантиметров. **Вопрос:** Как вы думаете дополз ли дядя Миша до оливье или нетрадиционно встретил Новый год в кальмарах?

■ В новогоднюю ночь Александр съел четыре вида салата, кусок мяса, курицу, 2 килограмма мандаринов, все это запил 300 граммами шампанского, 700 граммами водки, 500 граммами коньяка и ещё чего-то из графина. **Вопрос:** рассчитайте количество часов, которое Александр провел склонившись над унитазом.

■ Китайский фейерверк «Большой черный пират» (мощностью в полкило тротила) обошелся в 5000 рублей. **Вопрос:** во сколько обойдется реставрация хрущевки, если она построена в 1965 году?

■ У Коляна на руках 10 пальцев, он купил коробку китайских петард за 560 рублей. **Вопрос:** сколько пальцев осталось у Коляна после Нового года?

РАССКАЗИК

Звонок в компанию по производству корма для животных: «Здравствуйте! Скажите, а нельзя ли кошачий корм как-нибудь скромнее назвать?» — «А что такое?» — «Да понимаете, угнетает тот факт, что моя кошка сейчас ест рагу из кролика с овощами и припущенным инжиром, а я — пельмени из сои».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Иллюзия. 5.Апрель. 8.Окалина. 14.Яйцо. 15.Токсикоз. 16.Сума. 17.Штора. 18.Брасс. 19.Нева. 20.Распутье. 21.Охра. 24.Раструб. 26.Моцарт. 28.Диктант. 29.Отрез. 31.Открывалка. 32.Пятка. 35.Каланча. 36.Аммиак. 37.Игрушка. 39.Гарем. 42.София. 46.Маневр. 48.Канапе. 50.Менеджер. 51.Венчание. 52.Мармелад. 53.Оснастка. 56.Пихта. 59.Унция. 60.Оратор. 61.Трибунал. 64.Таинство. 68.Бритва. 72.Ломбард. 73.Обкатка. 74.Поступок. 75.Мустанг. 77.Кутюрье. 78.Скирда. 80.Моралист. 82.Лабиринт. 85.Рудаки. 86.Снедь. 87.Отгул. 89.Описание. 94.Редактор. 95.Репортер. 96.Аэродром. 97.Калина. 98.Оладьи. 100.Хвост. 103.Аркан. 110.Таракан. 111.Яблоко. 112.Скандал. 113.Напор. 115.Дворянство. 116.Мулла. 118.Номинал. 119.Аспект. 122.Америка. 125.Перш. 128.Ацетилен. 130.Аура. 131.Акциз. 132.Изгой. 133.Сейф. 134.Академик. 135.Метр. 136.Штурман. 137.Льдина. 138.Банкрот.

По вертикали: 2.Лейтенант. 3.Юноша. 4.Исход. 6.Пикассо. 7.Локатор. 9.Косач. 10.Лассо. 11.Намордник. 12.Отара. 13.Узбек. 22.Брезент. 23.Экспорт. 25.Блокада. 26.Макраме. 27.Толокно. 28.Драники. 29.Откорм. 30.Роль. 33.Туше. 34.Аканье. 38.Перчатки. 39.Гранд. 40.Ромео. 41.Минин. 42.Сюжет. 43.Фирма. 44.Якорь. 45.Интернет. 47.Аметист. 49.Правило. 54.Столб. 55.Карта. 57.Синод. 58.Авизо. 62.Ремесло. 63.Бравада. 65.Секатор. 66.Ветеран. 67.Пламя. 69.Русак. 70.Выпад. 71.Падеж. 76.Грива. 77.Кобра. 78.Строп. 79.Алиби. 80.Манжета. 81.Радиация. 83.Интернат. 84.Трутень. 88.Страх. 89.Орало. 90.Иврит. 91.Норка. 92.Ермак. 93.Шпион. 97.Картон. 99.Иголка. 101.Винодел. 102.Святоша. 104.Реостат. 105.Аксиома. 106.Храп. 107.Окарина. 108.Дармоед. 109.Идол. 114.Абонемент. 117.Лекарство. 120.Слесарь. 121.Кульман. 123.Казак. 124.Оникс. 126.Шафер. 127.Сцена. 129.Эгида. 130.Аймак.

Такое не придумаешь! — *Честно-честно!*

А вот и чёртики!

МЫ СВОЮ МЕРУ ЗНАЕМ. МЫ НЕ КАКИЕ-НИБУДЬ... МЫ БЕЛОЙ ГОРЯЧКОЙ НЕ СТРАДАЕМ... АЙ! МАМА!

Иван Петрович Мотылялов, художник-гример областного театра, отдыхал. Отдыхал дома, в прохладе своего собственного сада. Отдыхал в компании старого приятеля и дюжины пустых и початых бутылок из-под водки и пива.

— Имею право! — громко резюмировал Иван Петрович в сторону дома, держа в руке стакан с водкой. Со стороны дома глухо доносился женский голос.

— Имею я право в выходной день с товарищем пообщаться? — поинтересовался Мотылялов у приятеля.

Тот в знак согласия боднул головой ствол яблони. За забором раздавались детские вопли, похожие больше на боевые выкрики индейцев.

— И после напряженного дня, наполненного тяжелым трудом и трудной работой, имею я право снять усталость? Тем более что мы свою меру знаем. Мы не какие-нибудь алкаши. Мы... У нас нормально... Мы белой горячкой не страдаем... Мы... Ай! — разом заорали Иван Петрович и его приятель. — Мама!

Перед ними в кустах на секунду появились, сверкнув плутоватыми глазенками, сперва один, а затем второй чертенок, и такого зеленого цвета, которого Мотылялов в жизни не видел. Приятель вскочил на ноги и одним махом перелетел через забор. Хозяин последовал его примеру.

Остаток дня Иван Петрович стоял на коленках и стукался лбом в пол полицейского «уазика», в который сам и попросился. Он жарко клялся бросить употребление всяких, какие только существуют, алкогольных напитков. Да что там бросить! Он даже смотреть в их сторону не будет! Честно-честно!

...В это же время соседка, что жила рядом с домом Ивана Петровича Мотылялова, жаловалась подруге и спрашивала ее совета:

— Представляешь, дочь утром внуков подкинула. А мне самой по делам надо было отлучиться. Дед давай с ними в марсианские и индейские войны играть. И где он только эту банку с зеленкой нашел? Изрисовал с головы до ног их, себя и еще пару соседских ребятишек. Чем мы только их не отмывали! Нет, ну такое даже на пьяную голову не придумается! Да он у меня и не пил никогда... Слушай, а может, у него такие завихрения от того, что не пьет? Вот и гадай, есть ли от этого польза? Ты как думаешь?

Александр Власенко

КОГДА ТЫ МАЛЕНЬКИЙ, ВСЕ ВОЗМУЩАЮТСЯ,
ЧТО ТЫ БЕГАЕШЬ, А НЕ СПИШЬ. А КОГДА ВЫРОС —
ЧТО СПИШЬ, А НЕ БЕГАЕШЬ.

Офонареть!

Лауреат международного конкурса балалаечников быстрее всех натер картошку на драники.

***

Хитрая собака-поводырь из-за дождя два часа водила хозяина по квартире, умело имитируя уличные звуки.

***

Несчастный случай произошел на фестивале пива — в гараж наведалась жена.

***

В туалете кондитерской фабрики установлен аппарат для проверки работников — не слиплось ли.

Кто как гриппует

Вирусы везде! От них не спрятаться, не скрыться!

ВСЕ ЛЮДИ ГРИППУЮТ ПО-РАЗНОМУ, А КТО-ТО ВООБЩЕ НЕ ЗАБОЛЕВАЕТ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЗИМЫ И НЕ ПРОСТУЖАЕТСЯ.

ОВЕН Вы заболеваете раньше остальных. Постарайтесь меньше бывать в общественных местах. Если же вынуждены ездить в транспорте, ходить в магазины, водить детей в детский сад или школу, надевайте медицинскую маску и меняйте ее каждые 2 часа. Вернувшись домой, промывайте нос соленой водой или физраствором.

Чувствуете, что заболеваете? Перед сном выпейте стакан теплого молока или чая с 1-2 чайн. ложками молотого имбиря и ложечкой меда.

ТЕЛЕЦ Заболев, вы сразу же ложитесь в постель. Ну что же, разумно. Неплохо бы заранее подготовиться к такой ситуации. Смешайте 0,5 кг клюквы с 350 г меда, добавьте 150 г тертого корня хрена. Все взбейте и разложите по баночкам. Принимайте лекарство по 2 чайн. ложки 3 раза в день после еды, запивая чаем. Храните снадобье в холодильнике.

БЛИЗНЕЦЫ Ваше слабое место — органы дыхания. Поэтому в сезон простуд и гриппа на улице так просто встретить Близнеца, который кашляет, чихает и пускает сопли. А затем машет руками — дурная привычка! — и разгоняет волны микробов в разные стороны. Пожалейте окружающих! Если чувствуете, что заболеваете, останьтесь дома, в постели. Мед, лимон и богатые аскорбинкой ягоды будут весьма кстати в борьбе с болезнью.

РАК Простудившись, вы впадаете в уныние... Не удивительно, что, когда лежите в постели, вокруг вас суетится близкий человек. Он же принесет тарелку супа с куриной ножкой. Сытная пища заставляет Рака взбодриться и на время забыть о том, что он занедужил. Что посоветовать? Держитесь подальше от простуженных людей.

ЛЕВ Больной человек, родившийся под этим знаком, чувствует себя жалким, ничтожным. Он мается от одиночества и делает из этого целое театральное представление. Главное — хватило бы зрителей. Что посоветовать? Защищайтесь от гриппа. Несколько раз в день смазывайте нос оксолиновой мазью. Покрытая «смазкой» слизистая не восприимчива к заразе.

ДЕВА Вы заботитесь о своем здоровье. Поэтому, едва простудившись, сразу же начинаете самоотверженно сражаться с гриппом, выполняя все предписания врача и используя домашние средства. Особенно обожаете лечиться травами. Кстати, от насморка полезно жевать пчелиные соты.

ВЕСЫ Легко подхватываете вирусы и бактерии у тех, кто кашляет и чихает рядом. И так же легко делитесь инфекцией, особенно с близкими людьми. Возникает замкнутый круг. Разорвать его не так уж легко, поэтому лечение, как правило, затягивается. Старайтесь в общественных местах не прикасаться к носу, губам, глазам. А придя домой, сразу мойте руки с мылом.

СКОРПИОН Вы гордитесь тем, что никогда не мерзнете и редко простужаетесь. Что ж, это прекрасно. Но не мешает к гордости добавить профилактику. Старайтесь каждый день пить травяные чаи, которые повышают иммунитет, — с липой, мятой, калиной. И теплые настои шиповника будут кстати. Имбирный, медовый, смородиновый, лимонный, клюквенный напитки и морсы также актуальны.

СТРЕЛЕЦ Чаще всего вы заболеваете не гриппом, как все, а чем-нибудь экзотическим. И все потому, что вокруг вас много людей — друзей, родственников, знакомых. Благодаря хорошему иммунитету вашему организму ничего не стоит справиться с вирусом гриппа. И все же не мешает каждый день выпивать по чашке куриного бульона, причем чем наваристее, тем лучше.

КОЗЕРОГ Вирусы везде! От них не спрятаться, не скрыться. Но кто-то почему-то не заболевает гриппом, а вы заражаетесь мгновенно. Все дело в иммунитете. Чтобы укрепить его, спите минимум 8 часов. Хронический недосып увеличивает вероятность проснуться с больным горлом, насморком и кашлем. Избегайте мест скопления людей. А перед выходом на улицу смазывайте нос «Витаоном».

ВОДОЛЕЙ Ваш лозунг во время эпидемии гриппа: «Если хочешь быть здоров — закаляйся». Конечно, не стоит начинать с радикальных обливаний и ныряний в прорубь, если до этого вы 30 лет носили шапку даже летом. Но постепенный переход на более прохладное питье, ванны и прогулки в любую погоду помогут укрепить иммунитет.

РЫБЫ Едва заболев, вы забываете о завтраке, обеде и ужине. От слабости опускаются руки. Блуждаете по дому, не зная, что делать. Начните с чистки зубов. Ученые доказали, что зубная щетка с пастой мгновенно заставляет вирус гриппа покинуть организм. Главное — не забывайте тщательно полоскать рот теплой водой. Этот способ в сочетании с полосканием горла и носа отваром ромашки дает хороший результат. И, разумеется, важно соблюдать постельный режим!

В следующем номере читайте:

✓ **Сам себе доктор**
ГРЕЕМ НОГИ — ЛЕЧИМ НАСМОРК.

✓ **Для тех, кому за 50...**
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ НЕДУГОВ.

✓ **На приёме у лора**
ПОЧЕМУ ТЕРЯЕМ СЛУХ?

✓ **Первые сигналы нездоровья**
10 СИМПТОМОВ РАКА.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 24 ФЕВРАЛЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0221**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!
Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!
Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».
Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

*Акция действует с 24.01.2018 до 24.02.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **138986** экз. Заказ **48**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 24.01.2018 г.
Подписано в печать 17.01.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 157 986 экз.
Объем 6 п. л.
16+